

Proces prisutnosti

Michael Brown

Pohvale knjizi *Proces prisutnosti*

Proces prisutnosti predstavlja čudesnu psihološku i duhovnu pobjedu. Michaelovi uvidi su dublji i obuhvatniji od bilo kojih s kojim sam se susrela tokom svoje lične i profesionalne 30 godišnje prakse. Suštinu temeljnog psihološkog rada je uspio uskladiti s duhovnim rastom, a to razumijevanje je uspio prenijeti u logičan, sekvencijalan i jednostavan proces iscjeljivanja i otpuštanja starih i tvrdokornih prepreka.

Sušan Simpson, doktorica psihologije, Parksville, Britanska Kolumbija, Kanada

Nećete dozvoliti da vam prođe još jedan dan, a da život ne sagledate na nov način, otvorenim očima, što vam omogućuju ovi uvidi. Osim toga, ovdje je riječ o detaljno objašnjenom metodi kojim možete otkloniti sve ono što vas je zaista sprečavalo u napredovanju. Michael upada u vaš život kao što je Rumijev učitelj Sams upao u njegov, baca sve vaše knjige u zdenac, govoreći: »A sada mi dozvoli da ti pokažem kako da počneš živjeti u skladu s onim o čemu si čitao«. Vjerujem da će milioni ljudi pročitati ovu knjigu i njome napraviti veliki korak prema novome svijetu.

Stephen Summers, iscjelitelj/hiropraktičar, Austin, Texas, Sjedinjene Američke Države

Već me je i samo čitanje *Procesa prisutnosti* ispunilo dubokom nadom da ću iscijeliti svoj život, jer 25 godina patim od bolova izazvanih reumatskim artritismom. Pročitala sam je tokom odmora, ležeći na brežuljku. Okrećući stranice na tom spokojnom mjestu, osjećala sam da *Proces* preuzima moj život u svoje ruke... Osjećala sam da se oslobađam.

Nora Morin, privatnik, Parksville, Britanska Kolumbija, Kanada

Ova knjiga mi je kroz lično iskustvo pokazala da ne postoji bolji trenutak koji bismo mogli iskusiti nego što je ovaj sadašnji, te da ne postoji uzvišenija spoznaja od one da nas svemir bezuslovno podržava.

Jeevan Gounden, privatnik, Johannesburg, Južnoafrička Republika

Proces prisutnosti nije samo još jedna od knjiga za samopomoć, nego praktičan alat

koji nam pomaže da uzde svog života i svoje svrhe s poštovanjem i suosjećanjem preuzmemo u vlastite ruke.

Barbara Mowat, predsjednica Instituta za globalne veze i komunikacije, Abbotsford, Kanada

Ovaj proces mi je pomogao da se suočim s vlastitim strahovima i tako se oslobodim vlastite prošlosti. Namijenjen je onima koji su voljni »prihvatiti stvarnost«.

Terry Betty, književnica, Johannesburg, Južnoafrička Republika

Je li možda zaista tačno da nama upravlja neki program čijeg postojanja nismo svjesni? *Proces prisutnosti* nas poziva da kroz vlastito iskustvo dobijemo odgovore na to pitanje.

Pete Pietrie, hortikulturolog, Dhahran, Kraljevstvo Saudijske Arabije

Proces prisutnosti je svjež, originalna i posebna knjiga koja me je ponijela u više stanje svijesti još dok sam je čitala. Michael Brown nam svojim jezikom nalik uspavanki, svojim snažnim i dubokim podukama, kao i kvalitetom vlastite Prisutnosti, pokazuje kako iskoračiti iz paradigme utemeljene na vremenu i zakoračiti u radost i životnost tajne prosvjetljenja : svjesnosti sadašnjeg trenutka.

Victoria Ritchie, urednica/duhovna učiteljica, Mili Valley, Kalifornija, Sjedinjene Američke Države

Ovaj Proces je sličan prljavom staklenom oknu. Na oknu je otisak vaše prošlosti, možda otisak ruke strogog oca, možda kapljica suze koja je potekla jer nas niko nije htio saslušati, možda nešto slično tome. Putem Procesu možemo otkloniti te otiske i mrlje s prozorskog okna i ponovo otkriti jasnoću koja je oduvijek bila tamo. Kod mene je taj proces započeo još dok sam čitao knjigu.

Vim Rolaff, preduzetnik/fotograf, ostrvo Vancouver, Britanska Kolumbija, Kanada

Zaista mogu reći da sam se u velikoj mjeri oslobodila dugogodišnjeg bijesa, kajanja, osjećaja tuge i krivice, grižnje savjesti, straha i depresije.

Sharon Botha, vlasnica kafića, Pretoria, Južnoafrička Republika

Ovo iskustvo je namijenjeno svima nama koji zaista tragamo za istinom o tome ko smo i šta jesmo te zašto se uopšte nalazimo na ovoj planeti.

Nikolas Jankovich, finansijski savjetnik, Durban, Južnoafrička Republika

Ova knjiga mi je pokazala kako trebam djelovati prema vanjskom svijetu, a ne reagovati na njega.

Dimitri Anastasiou, vlasnik restorana, Johannesburg, Južnoafrička Republika

Uspjela sam razriješiti emocionalne poteškoće koje su uticale na moje lične odnose i na profesionalna iskustva.

Amitha Hughes, televizijska i radijska novinarka, Johannesburg, Južnoafrička Republika

Sada osjećam duboko razumijevanje prema onome što je prošlo, zahvalnost prema onome što je sada i prihvatam ono što tek treba doći.

Joan Tinker, Johannesburg, Južnoafrička Republika

Kad sam postao prisutniji, to me usporilo, tako da se sada bolje mogu usredsrediti na ono šta radim ovoga trenutka, a ne samo na ishod.

Wepener Botha, nezavisni novinar, Pretoria, Južnoafrička Republika

Proces prisutnosti mi je pružio neposredne i trajne efekte koji su značajno produbili moje unutrašnje spokojstvo, lične odnose i sposobnost pružanja i primanja ljubavi.

Jeremy Harris, geolog/savjetnik na području informacione tehnologije, Gauteng, Južnoafrička Republika

Ova knjiga me je potakla da se otvorim veličanstvenosti. Sitnice koje su me nekad uznemirivale sada me više ne mogu deprimirati.

Tamsin Lodge, izvršni računovođa, Gauteng, Južnoafrička Republika

Uz pomoć ove knjige spoznala sam da je moja percepcija drugih samo odraz mog unutrašnjeg stanja.

Samantha Jankovich, računovođa, Cape Town, Južnoafrička Republika

Sadržaj

Zahvale	10
Uvod	11
Šta je svjesnost sadašnjeg trenutka?	18
Prvi dio	22
Usklađivanje sa procesom	22
Ritam ponovnog osnaženja	24
Usklađivanje naše namjere	26
Mehanika procesa	30
Svjesnost pitanja	35
Staza svesnosti i sedmogodišnji ciklus	39
Sedmogodišnji ciklus	41
Kretanje s one strane gibanja	47
S one strane zavisnosti i patnje	51
Zamjenjivanje rezultata posledicama	57
Drugi dio	65
Priprema za putovanje	65
Trostruki proces	67
1. Vježbe disanja	67
2. Izjave za buđenje svjesnosti	70
3. Materijal za čitanje i perцепcijski metodi	71
Opšta uputstva blagog procesa	72
Integrativni pristup	77
Nivo ulaska	85
Uvodni pristup	85
Iskustveni pristup	86
Potvrda	88
Treći dio	95
Proces prisutnosti	95
Namjera slušanja	96
Lična poruka	98
Pokretanje procesa	99

Održavanje prvobitnog zamaha	99
1-a vježba	101
Naša unutrašnja Prisutnost	101
Volja za disanjem	103
Svjesno povezano disanje	108
Vježba svjesnog povezanog disanja	109
Doživljaj unutrašnje prisutnosti	111
2-a vježba	115
Identifikacija glasnika	115
3-a vježba	125
Prihvatanje poruke	125
4-a vježba	132
Osjetite da biste iscijelili	132
Obnavljanje ravnoteže kvaliteta našeg života	136
5-a vježba	139
Buđenje unutrašnjeg saosjećanja	139
Spašavanje djeteta u nama	143
6-a vježba	147
Smanjivanje negativnog emocionalnog naboja	147
Proces emocionalnog čišćenja	156
Vježbe u vodi	161
7-a vježba	164
Osjećajima prolazimo kroz emocionalno tijelo	164
Smirivanje ega	169
Preuzimanje kontrole nad negativnim	175
Prihvatanje fizičke prisutnosti	177
8-a vježba	182
Buđenje spokoja putem opraštanja	182
9-a vježba	190
Obnavljanje emocionalne ravnoteže	190
10-a vježba	201
Život sa svrhom: Otpuštanje drame u korist dharme	201
Živjeti sa svrhom	202
Zahvalnost	214
Četvrti dio	215
Posledice	215

Plodovi	216
Odgovorno širenje svjesnosti sadašnjeg trenutka	238
Priča o Cliveu i Nadine	243
Peti dio	248
Dovršenje	248
Sloboda je naša odgovornost	249
Svaka ruža ima trn	252
Moć naše Prisutnosti	253

Zahvale

Zahvalan sam Chrisu Chapmanu koji me je naučio kako koristiti glavu da bih napisao ono što osjećam u srcu. Doktoru Robertu Prallu što mi je pomogao da počnem. Sari Darden Prali što me uzela za ruku i polako me povela u ovaj poduhvat. Zahvalan sam Williamu Reboldu koji je za mene primjer skromnog i uspješnog učitelja. Indiju Maldonadu sam zahvalan što mi je pružio priliku da na prirodan način postanem svjestan sadašnjeg trenutka. Jo Dunning sam zahvalan na tome što me je upoznala sa snagom i mogućnostima emocionalnog čišćenja i zabavom koju pruža fonetski jezik. Eliavu Medini sam zahvalan što me nije napustio tokom oluje. Leonardu Mercardu na »medicini«, bubnjevima, krugu i pjesmama. Gavranu Mercadu sam zahvalan na njegovom prijateljstvu i »hrani za gavrana«. Mosesu Mercadu zahvaljujem što me podsjetio na igru. Pokojnom Nelsonu Fernandezu sam zahvalan što mi je ukazao na nužnost discipline, a Kevinu Costellu na njegovom smijehu i podsjećanju da trebam disati. Pokojnom Jonathonu Bailevu sam zahvalan na tome što je u mom društvu uvijek bio potpuno prisutan. Zahvalan sam Peteu Pietrieju što me je podsjećao da je moguće napisati ovakvu knjigu i što je sa mnom prošao čitav put do ovoga trenutka. Pokojnom Colinu Kingfisheru sam zahvalan na tome što me naučio obraćati pažnju, a Davidu i Chen Eagleheart što su mi dozvolili da brinem o ognju. Graywolfu i Devaki sam zahvalan što su mi pružili mjesto za život kad nisam znao šta bih učinio. Zahvalan sam Cahrlesu Ganzonu što mi je spasio život i pokazao mi šta zaista znači riječ »bezuslovnostt«. Marvbeth James zahvaljujem što je bdjela nada mnom dok sam ozdravljao, Eriki Cardenas Arrovo što mi je pokazala put kući i pripremila me za putovanje, a Dot Johnson što je ovu viziju podržala vlastitim tijelom, umom i srcem. Connie Kellough sam zahvalan na njenoj čvrstoj vjeri, besprekornom vođstvu, »blagim« i mudrim primjedbama i što je svaku riječ na ovim stranicama prožela prisutnošću svoje pažnje ispunjene ljubavlju. Zahvalan sam svima koji su mi se obratili tražeći pomoć tokom Procesu prisutnosti - hvala vam što ste mi svojim primjerom pokazali da djeluje.

Hvala vam, jednom i svima.

Uvod

Ponovno otkrivanje svjesnosti sadašnjeg trenutka

Jako sam srećan i zadovoljan što je *Proces prisutnosti* sada dostupan svima. To je iskustvo osmišljeno kako bi bilo prikladno za svakog čovjeka koji zna koliko je važno ponovno se povezati sa snagom svoje Unutrašnje prisutnosti. Proces prisutnosti je vođeno putovanje koje se sastoji od praktičnih i percepcijskih metoda te spoznaja potrebnih za svjesno odvlačenje pažnje s privida i zamki vremena kako bismo mogli ponovno zakoračiti u sadašnji životni trenutak. Riječ je o bezopasnom i blagom iskustvu koji je lako pratiti. Koristi su konkretne i stoga trajne.

Proces prisutnosti je ishod potrage koja je svjesno započela u arizonskoj pustinji 1996. godine. Tamo sam doživio prva tri stvarna iskustva onoga što sada nazivam svjesnošću sadašnjeg trenutka. Gotovo deset godina prije toga sam bio zaokupljen izuzetno bolnim stanjem pod nazivom Hortonov sindrom. Razbolio sam se 1987. godine i bolest se ispoljavala svakodnevnim napadima neopisivih bolova. Ne želim zalaziti u pojedinosti o prirodi toga stanja, osim što bih želio navesti kako mi je jedan od vrhunskih južnoafričkih neurohirurga rekao da se ne zna ni uzrok ni lijek mojoj bolesti. Takođe me je upozorio da bih, zbog intenziteta bolesti, mogao postati zavistan o heroinu ili morfijumu ili počiniti samoubistvo.

Pokušavajući pronaći lijek, iskušao sam doslovno sve; od posjeta Južnoafrikancu Xhosi Sangomi do injekcija kortizona koje su mi ubrizgavali u lice; od otklanjanja umnjaka do različitih duhovnih iscjelitelja koji su na mene polagali ruke i kristale. Pridržavao sam se svih preporučenih alopatskih metoda liječenja i iz pukog očaja iskušao svaku predloženu alternativnu ideju. Ništa mi nije donijelo ni olakšanje ni izlječenje.

Godine 1994., otprilike godinu dana nakon što sam se iz Južnoafričke Republike preselio u San Francisco, pomirio sam se sa spoznajom da mi ništa izvana ne može pomoći, stoga sam se upustio u potragu za samoizlječenjem. Počeo sam proučavati švedsku masažu, a onda postao i majstor reikija. Dok sam eksperimentisao s različitim fizičkim, mentalnim i emocionalnim metodama, otkrio sam da jačinu i učestalost bolova uveliko mogu ublažiti ako održim ono što sam tada nazivao »visokom ličnom energetsom frekvencijom«. To otkriće predstavljalo je prvu naznaku onoga što sada, prema mome uvjerenju, predstavlja nivo moje svjesnosti sadašnjeg trenutka.

S moćnim iskustvom svjesnosti sadašnjeg trenutka prvi put sam se upoznao 1996. godine u sauni američkih Indijanaca u Tucsonu u Arizoni, zahvaljujući vođstvu vrača, pripadnika plemena Yaqui. Mislim da nikada neću zaboraviti ono što sam osjećao tokom prvih nekoliko trenutaka kad sam izišao iz

saune, nakon što sam prvi put u životu dva sata proveo okružen vrućinom, parom, bubnjanjem, pjevanjem i molitvom. Prvi put u svom životu uistinu sam imao osjećaj da svaki djelić mog tijela pulsira životom. Kao da sam se ponovo rodio, zapravo, kao da sam se rodio upravo u tom trenutku. Toga sam trenutka prvi put iskusio šta zaista znači živjeti. Spoznao sam da do tog trenutka zapravo i nisam živio svoj život, nego se on odvijao sam od sebe. Tada još nisam uspio shvatiti potpuno značenje tog iskustva. Bio sam svjestan samo jednog : da prvi put mogu osjetiti krv kako mi teče žilama, dah koji mi prolazi kroz pluća, ritam vlastitog srca i prisutnost vlastitog Unutrašnjeg Bića koje poskakuje od radosti i zahvalnosti.

Drugi susret s dubokom svjesnošću sadašnjeg trenutka doživio sam nekoliko mjeseci kasnije, popivši čaj od kaktusa pejotla. Pejotl se smatra jednom od najkalkalnijih stvari na planeti. Američki Indijanci koji u svojim obredima Crkve američkih Indijanaca tu biljku koriste kao sveti sakrament, o njoj govore kao o »lijeku«. Nakon što sam popio »lijek« doživio sam jaku unutrašnju nelagodu i mučninu, što je trajalo sat vremena, a nakon toga mi se činilo da sam se probudio iz dubokog i mračnog sna, doživjevši iskustvo potpune svjesnosti sadašnjeg trenutka. Osjećao sam se potpunim. Osjećao sam se cjelovitim. Bio sam fizički potpuno prisutan, um mi je bio bistar, emocije uravnotežene, a duhovno sam bio povezan s vlastitim Bićem. Tokom tog iskustva osjećao sam se sposoban osjetiti svoju Unutrašnju prisutnost i komunicirati s njom, kao da sam se upoznao s najdragocjenijim dijelom vlastitog Bića koga su mi sve do tog trenutka skrivale beskonačne smetnje vanjskoga života.

Tokom tog iskustva uspio sam, metaforički govoreći, zakoračiti kroz koprenu. Na drugoj strani sam iskusio da je sveukupnost života povezana istom bliskom, inteligentnom Prisutnošću. Uvidio sam da nam je istinska, svjetlosna ljepota prirodnog svijeta ove planete skrivena zbog naše zaokupljenosti vremenom. U tome sam trenutku takođe postao svjestan da je moja bolest nastala zbog toga što je moje tijelo činilo sve što je bilo u njegovoj moći da me prizove svijesti, jer sam nesvjesno rasipao pažnju na izmišljenu mrežu vremena i vezao se za nju. U tom novom stanju svijesti bol nisam doživio kao neprijatelja, nego kao prijatelja i pomoćnika koji me poslušno priziva da se vratim Sadašnjem trenutku vlastitog životnog iskustva.

Shodno tome, prihvatio sam ideju da je najveličanstvenije putovanje u koje se mogu upustiti usmjeravanje vlastitog iskustva prema postizanju trajnog stanja posvemašnje svjesnosti sadašnjeg trenutka. Bilo mi je jasno da drugima ne mogu biti ni od kakve koristi dok ne otkrijem kako bih to mogao postići. Takođe mi je bilo potpuno jasno da se u to putovanje moram upustiti na prirodan način. To je morala biti staza kojom može krenuti svaki čovjek na planeti, bez obzira na svoje životne okolnosti. Stoga se to postignuće moralo temeljiti na unutrašnjem radu, a ne

na vanjskim uslovima, lijekovima, instrumentima, ceremonijama, obredima i ritualima.

Te iste godine došao sam do prve zamisli o tome kako bih mogao početi ostvarivati taj zadatak, kad sam se upoznao s očiglednim, ali na neki način potpuno zanemarenim metodom svjesnog povezanog disanja. Riječ je o svjesnom disanju bez prekida. Možda se čini jednostavno, ali svjesno povezano disanje je fizički naporno, a pokreće duboke mentalne i emocionalne promjene. Nakon parne kupke i iskustva s pejtloom, svjesno povezano disanje bio je moj treći uvid u iskustvo svjesnosti sadašnjeg trenutka. Nakon što sam nekoliko puta disao na taj način, spoznao sam da je ishod tih intenzivnih iskustava takođe i drastično povećan osjećaj svjesnosti sadašnjeg trenutka, kao i da ta iskustva automatski smanjuju fizički bol.

Povezano disanje pokrenulo je nastanak revolucionarnih uvida. Jedan od njih bila je i spoznaja da je moja namjera *da se iscijelim* potpuno pogrešna. Zato nikada nisam uspio, usprkos iskrenim naporima. Prirodni metod disanja omogućio mi je da se tokom nekoliko stvarnih trenutaka odvojim od svog vanjskog životnog iskustva i da prihvatim činjenicu kako postoji znatna razlika između mog Ja i mog iskustva. To prije nisam uspio uočiti. Oduvijek sam bio toliko duboko zaokupljen svojim vanjskim iskustvima da sam ih pogrešno smatrao početkom i krajem onoga šta i ko jesam. Taj metod disanja mi je omogućio da jasno shvatim kako nisam ja postao neuravnotežen, nego je moj život izgubio ravnotežu te ga treba hitno uravnotežiti.

Koristeći se svjesnim povezanim disanjem da bih postao što prisutniji svom životu, otkrio sam da automatski počinjem donositi odluke koje se temelje na osjećaju unutrašnje emocionalne dobrobiti. Shodno tome, sve veća ugodnost i sklad automatski su se ispoljavali i u mojim vanjskim iskustvima, a bolovi su se postupno počeli povlačiti. Nakon dugogodišnje teške patnje zbog bolova i razočaranja, tjeskobe, bijesa, tuge i depresije koji su bili njihova posledica, shvatio sam da ne postoji veličanstveniji instrument iscjeljivanja od vlastite Unutrašnje prisutnosti. Podjednako je važna bila i spoznaja da je moj vlastiti dah ključ koji otvara vrata iskustva te Prisutnosti. Godine 1997. i druge ljude sam počeo upoznavati s tim metodom disanja, pažljivo posmatrajući posledice koje su doživljavali.

Duboko proživljeni trenuci tokom kojih sam se upoznao kroz prva tri metoda buđenja svjesnosti sadašnjeg trenutka su postali mjerilo kojim sam mjerio sva svoja kasnija istraživanja na području umijeća iscjeljivanja. Ako bi metod koji sam istraživao vodio prema povećanoj svjesnosti sadašnjeg trenutka, prihvatio bih ga kao stvarno iskustvo. Ako nije, nisam želio gubiti vrijeme na njega. Iskustvo svjesnosti sadašnjeg trenutka postalo je pouzdani barometar uz pomoć kojeg sam mogao odbaciti sve nekorisne rituale i obrede koji umijeće iscjeljivanja nerijetko prikazuju u lažnom svjetlu.

Osim što sam istraživao svjesno povezano disanje, takođe sam se krenuo na

proučavanje šamanskog pristupa. Četiri godine sam proveo u Crkvi Pevote američkih Indijanaca kao Poglavica vatre. Da bih učestvovao u ceremonijama sa živim precima »staze pejtla«, Indijancima Huichol, preko arizonske granice prešao sam u Meksiko. Kad god sam imao priliku svojim sam se tijelom, umom i srcem koristio kao laboratorijom za eksperimente za poticanje svjesnosti sadašnjeg trenutka, a svojim životnim iskustvima kao područjem na kojem sam proučavao posledice. Radio sam s različitim učiteljima i učio od njih te sam svaki takozvani »iscjeliteljski« metod iskušao na sebi.

Tokom godina u meni se počeo razvijati sve snažniji lični odnos prema onome što sada nazivam Unutrašnjom prisutnošću. Postao sam svjestan da svjesnost sadašnjeg trenutka nije samo *stanje* Postojanja, nego *samo Postojanje*. Svjesnost sadašnjeg trenutka zapravo je Prisutnost. Spoznao sam da su Postojanje i stanje Postojanja jedno te isto. Kad čovjek zakorači u Postojanje, on to i postaje. Stoga je svjesnost sadašnjeg trenutka stanje postojanja. To je svjesnost koja ostvaruje svoj najpotpuniji potencijal.

Dok sad razmišljam o tome, moja lična odiseja bi se mogla doimati romantičnom. Međutim, zbivanja su često bila nejasna, a rijetko kad jednostavna. U početku nisam imao nikakvog uporišta za razumijevanje svjesnosti sadašnjeg trenutka. Nisam posjedovao rječnik kojim bih drugima mogao objasniti šta to pokušavam postići. Išao sam korak pokorak, slijedeći stazu koja mi se samo naizgled činila smislenom. U brojnim prilikama jako bih se zbunio i obeshrabrio. Ponekad bih posumnjao u vlastito mentalno zdravlje. Na svu sreću, uvijek sam se ponovno uspijevaio povezati sa vlastitim ciljem : povezao bih disanje i ponovo zaronio u svoju Unutrašnju prisutnost, što mi je pružalo potvrdu i ohrabrenje. Tako bih se prisjetio da je moj cilj zapravo potpuno jednostavan. Tada to nisam mogao izraziti riječima, ali sada mogu :

»Kako bih mogao postajati sve prisutnijim i to tako da ostavim trag za druge koji takođe žele biti prisutni u svojim životnim iskustvima?«

Tada nisam shvatao da sam, upustivši se u takvu potragu, zapravo u suštini tragao za konkretnim postupkom. Međutim, sada jasno uviđam da su, kao posledica moje namjere, moja kasnija životna iskustva na svjestan i nesvjestan način razotkrivala praktične metode, percepcijske instrumente i znanje koji su danas evoluirali u Proces prisutnosti. Ideju postizanja svjesnosti sadašnjeg trenutka zapravo sam izvukao iz mentalnog carstva i ukorijenio je u fizičkom carstvu kao praktičan, metodički postupak.

Godine 2002., nakon devetogodišnjeg putovanja, vratio sam se kući u Južnoafričku Republiku, svjestan da sam okončao prvi korak svoje potrage. Prikupio sam osnovne elemente za moćan postupak koji bi i drugima mogao omogućiti da pokrenu, održe i nastave prikupljati svjesnost sadašnjeg trenutka. Nešto kasnije te

iste godine, 15 godina nakon što sam se srušio pokraj seoskog puta u Transkeiju tokom prvog napada Hortonovog sindroma, počeo sam svjesno živjeti svoju svrhu podučavajući druge ljude Procesu prisutnosti. Transkei je bivši *bantustan*, i *crna domovina*, u Južnoafričkoj Republici jedno od deset područja predanih većinskom crnačkom stanovništvu tokom 50-ih godina 20-og vijeka u okviru vladine politike aparthejda ili rasne segregacije. Sada, kad je Proces prisutnosti dostupan čitateljima u ovoj knjizi, preduzeo sam još jedan značajan korak na svome putovanju.

Bez obzira na broj pojedinaca kojima sam lično pomogao dok su prolazili kroz Proces prisutnosti, kad god vidim šta taj postupak pruža svakome ko je voljan zakoračiti u vlastitu emocionalnu provaliju, ispuni me duboko divljenje. Proces prisutnosti je rijedak dragulj. Predstavlja unutrašnje dveri koje svakoga od nas uvode u metodičan postupak za prevladavanje vanjskih prepreka, onoga što nas odvaja od svima nama zajedničkog doživljaja, a to je naša Unutrašnja prisutnost. Taj proces je poziv da zakoračimo na stazu koja nas automatski vodi oslobađanju od nevidljivog zatvora nesvjesnog uma raspršene pažnje. Mogu posvjedočiti da se svaka osoba koja se obaveže da će krenuti tim putem i stići na odredište doslovno ponovno rađa u vlastitom životu. Takvi ljudi postaju zagovornici samoga života i među svojim porodicama i u svojoj zajednici kreću se kao donosioci mira.

Dok sam tokom toga Procesu pomagao drugima i besplatno darovao svoje spoznaje o umijeću pomaganja, postalo mi je jasno da nisam voljan prihvatiti se podučavanja drugih koji bi tada mogli pomagati pri istom poslu. Smatram da bi takav pristup razvoju ovakvoga rada doveo do razvodnjavanja i pogrešnog tumačenja metode, te da bi se pretvorio u specijalizovani oblik ostvarivanja prihoda, umjesto da ostane svima dostupan instrument buđenja. Vlastito iskustvo me je naučilo da nas samo sam život može pripremiti i darovati cjelovitošću koja nam omogućuje da pomažemo drugima, a to se postiže tako što nas život poziva da budemo cjeloviti kako bismo najprije pomogli samima sebi. Ni sve informacije svijeta ne mogu zamijeniti stvarno životno iskustvo. Stoga sam, umjesto da Proces prisutnosti preobrazim u metodu koju bi prenosili obučeni pomagači, odlučio direktno ga predati svima vama putem ove knjige.

Tako ćete ga uvijek imati uza se u njegovom najčistijem obliku. *Proces prisutnosti* je, stoga, promišljeno napisana i predstavljena knjiga koja vam omogućuje da *vi sami* postanete pomagač na *vlastitom* putovanju prema svjesnosti sadašnjeg trenutka. Svako ko se pokušava probuditi iz nesvjesnog sna vremena može se upoznati s mojim radom samo plativši cijenu knjige, a ne i naknadu pomagaču. Međutim, preporučujem vam da tokom ovog veličanstvenog putovanja pomažete jedni drugima te da međusobno pružate podršku u za vas prikladnom

obliku, kakav god on bio.

Beskrajno sam zahvalan svim učiteljima koji su mi izložili svoja životna iskustva tako da sam uspio razotkriti ovaj dalekosežni postupak. Lično smatram da Proces prisutnosti svakome omogućuje da iskusi moć vlastite Unutrašnje prisutnosti, a da ne mora koračati dugačkom i tegobnom stazom kojom sam ja prošao.

Sada mi je takođe jasno da biljni pripravci i rituali, iako mogu potaknuti iskustvo ili sjećanje na svjesnost sadašnjeg trenutka, predstavljaju vanjske instrumente koji samo ukazuju na pravi put. Oni su putokazi, a ne sam put. Čitavog sam života te vanjske instrumente, rituale, lijekove i posvećene ljude koji su se njima bavili prihvaćao kao moćne saveznike. Svjestan sam da su se sudbinski našli na mome putu kako bi mi pomogli da se prisjetim onoga što je moguće i onoga što je vremenom zaboravljeno. Međutim, ne vjerujem da oni predstavljaju *sam put* do odredišta, jer se put krije u svakome od nas. Iako su vanjski rituali i lijekovi materije koje zaista potiču iskustvo svjesnosti sadašnjeg trenutka, nakon kratkog razdoblja njihov učinak gotovo potpuno nestaje. Stoga ih oni ljudi koji se njima koriste kako bi zakoračili u stanje Postojanja moraju neprestano ponavljati, a time se oslanjaju na spoljni svijet. Ti metodi im svakako omogućuju duboke uvide, ali ne i popratna životna iskustva potrebna za trajno zadržavanje uvida u svojoj svijesti. Na taj način su potencijalno korisne, ali i navode na pogrešan put. Smatram da se stvarno i trajno iskustvo svjesnosti sadašnjeg trenutka, kako bi se održalo, mora postići na prirodan način i u vlastitoj unutrašnjosti, putem svjesnog i trijeznog jačanja i primjene lične unutrašnje volje i discipline. Postizanje svjesnosti sadašnjeg trenutka predstavlja način života, a ne jednokratni i kratkotrajni užitak. To je putovanje, a ne odredište.

Ljepota Procesu prisutnosti je u tome što pred nama otvara put kojim se možemo vratiti izvornom stanju spontane radosti i stvaralaštva, jer ne zahtijeva umjetne instrumente ili vanjske aktivnosti, ceremonije, rituale, dogme ili sisteme uvjerenja. Potrebna je samo svjesna i disciplinovana upotreba pažnje i namjere. Doživljaj Procesu automatski pokreće unutrašnje instrumente koji su nam svima zajednički, omogućujući nam da prikupimo ono što ovoga trenutka smatram najdragocjenijim i najrjeđim na našoj planeti : svjesnost sadašnjeg trenutka. Zahvaljujući ovoj knjizi to iskustvo sada možemo postići u okviru svog svakodnevnog života, ne izlažući se opasnostima, bez obzira na to gdje se nalazimo u tom ubrzanom obrascu življenja ili kakav nam je položaj. To iskustvo ni na koji način ne zahtijeva odvajanje od mjesta koje nam je dodijelila sudbina.

Proces prisutnosti nas uz to upoznaje s idejom koja je potpuno strana vanjskome svijetu promjenjivih uslova : da moć naše Unutrašnje prisutnosti ne poznaje *nikakve prepreke*. Lično sam se uvjerio da Proces uspješno razrješava depresiju, rak, fobije, zavisnost o drogama i alkoholu, tugu, bijes, strah, alergije,

nedostatke i mnoge druge vanjske pokazatelje unutrašnje neravnoteže. Takođe ubrzava oporavak od tjelesnih povreda, poboljšava sportske i stvaralačke sposobnosti te oživljava duhovne aktivnosti od joge do meditacije. Taj Proces mi neprestano pokazuje da nas naše duboko potisnute emocionalne tegobe na nesvjestan način odvajaju od sadašnjeg trenutka u životnom iskustvu te da mentalna stanja uma uzrokovana tim odvajanjem vode do fizičkih ispoljavanja neravnoteže koja se pretvaraju u simptome bolesti. Proces prisutnosti u svojoj suštini je put koji nam omogućuje da se oslobodimo emocionalnih blokada i integrišemo ih. Stoga je to putovanje prema našem emocionalnom rastu, put svjesnog »odrastanja«.

Razvijanje svjesnosti sadašnjeg trenutka je stvarno i intenzivno putovanje ispunjeno zadovoljstvom i naizgled potpuno neograničeno. Ono potiče način Postojanja koji nam omogućuje da živimo svjesno, a ne da samo reagujemo na ono što život donese. Automatski nas vodi prema onome što nam je zajedničko, a ne prema onome što nas razdvaja. Ali, sve dok svjesnost sadašnjeg trenutka ne osjetimo na svjestan način, ona predstavlja stvarnost skrivenu svjetovnim zahtjevima i ometanjima vanjskog svijeta. Svjesnost o Unutrašnjoj prisutnosti je najrjeđe blago na svijetu koji nas i svjesno i nesvjesno porobljava prividnom mentalnom paradigmatom što je nazivamo »vremenom«. U svijetu u kome danas živimo svjesnost sadašnjeg trenutka predstavlja nepoznatu zemlju, ali i uvijek otvorene dveri ličnog oslobođenja. Poput vas, i ja sam tek znatiželjni istraživač tog nepoznatog unutrašnjeg kontinenta.

Ne samo što je buđenje svjesnosti sadašnjeg trenutka u našem životnom iskustvu najveći dar koji možemo pokloniti sebi, ono je istovremeno i naš najodgovorniji doprinos čovječanstvu. Kad zakoračimo u to iskustvo, postajemo jedno s njim.

Proces prisutnosti predstavlja poziv za svjesno buđenje moći naše Božanske prisutnosti. Ta prilika nije sredstvo za ostvarenje nekog cilja, nego je dar koji nam omogućuje da preobrazimo čitavu svoju životnu percepciju. Stoga ne smijemo žuriti. Prema tom iskustvu se ne smijemo odnositi kao prema zadatku kojeg moramo obaviti kako bismo negdje stigli. Sve ono za čime tragamo već nas je pronašlo. Već čeka u našoj unutrašnjosti. Proces prisutnosti je prilika da iskusimo ličnu potvrdu te istine.

Uspješno sam razriješio nesvjesno emocionalno stanje koje se ispoljavalo u obliku tegobne bolesti. To sam postigao zakoračivši u blizak odnos sa Unutrašnjom prisutnošću. Ta ista svemoćna Prisutnost prebiva i u vama i strpljivo čeka da blagoslovi kvalitet čitavog vašeg životnog iskustva.

Hvala vam što sami sebi poklanjate taj prekrasan dar.

Srdačan pozdrav, Michael

Šta je svjesnost sadašnjeg trenutka?

Svjesnost sadašnjeg trenutka je stanje Postojanja, a ne nešto što mi činimo. Stoga je lakše reći šta nije, nego šta jeste. Pouzdan pokazatelj da smo zakoračili u svjesnost sadašnjeg trenutka je to što je naše životno iskustvo, bez obzira na to kakvo izgledalo izvana u bilo kom trenutku, iznutra prožeto dubokom zahvalnošću. Ta se zahvalnost ne temelji na upoređivanju. To nije zahvalnost koju osjećamo samo stoga što nam se život odvija upravo onako kako mi to želimo ili stoga što nam sve ide od ruke. To je zahvalnost zbog poziva, zbog putovanja, zbog dara samog života. To je zahvalnost koja se ne temelji na konkretnim razlozima. Zahvalnost je jedinstven pokazatelj koliko smo prisutni u svom životnom iskustvu. Ako ne osjećamo zahvalnost za to što smo živi, to je stoga što smo odlutali od sadašnjeg trenutka u prividno mentalno područje koje nazivamo »vremenom«.

Malo je ljudi koji su u stanju biti prisutni u svom životnom iskustvu, jer smo svi rođeni u kulturi koja postoji u svijetu vremena. To je prokletstvo onoga što nazivamo »civilizacijom«. Žudjeli smo za napretkom, ali napredak nas u većini slučajeva vodi do takvog ustrojstva života u kome ne moramo biti prisutni dok se odvija. Što nam život postaje automatizovaniji, to se manje bavimo umijećem života.

Teško je biti zahvalan u svijetu vremena, jer se čini da se ništa ne odvija onako kako bi se po našem mišljenju trebalo odvijati. Žalimo za prošlošću, vjerujući da će nam u budućnosti biti bolje, dok sadašnji trenutak smatramo događajem kojeg moramo promijeniti. Stoga u svakom trenutku razmišljamo o onome što nije bilo dobro u prošlosti i u mislima planiramo promjene koje moramo postići kako bismo napokon postigli stanje mira i ispunjenja kojem težimo. Budući da takva prilagođavanja našu pažnju neprestano usmjeravaju u nekakvu »veličanstvenu budućnost«, zaboravili smo kako danas možemo stići do bilo kakve smislene prekretnice. Zbog toga je svijet u kojem sada živimo, kao i sve što on obuhvata, samo sredstvo za postizanje nekog cilja. Takav nam se način života čini normalnim. Čini se normalnim, jer nemamo pristupa drukčijem iskustvu svijeta koji se kvalitativno razlikuje od onoga u kom živimo. Nemamo drukčije iskustvo s kojim bismo mogli upoređivati ovo sadašnje.

Živeći na taj način, neprestano preskačemo sadašnji trenutak. Iako je prošlost nestala i ne možemo je promijeniti, a budućnost se još nije ostvarila, ipak se mentalno bavimo tim prividnim trenucima, umjesto da se potpuno posvetimo jedinom trenutku u kojem uvijek boravimo te da ga iskusimo. Budući da po navici prebivamo u mentalnom stanju koje nam omogućuje da razmišljamo i projektujemo pažnju u te prividne trenutke, potpuno propuštamo stvarna fizička i emocionalna iskustva koja nam se događaju *ovog trenutka*. Gotovo potpuno zanemarujemo jedini trenutak koji sadrži životnost i puninu onoga što život zaista

jeste. Mislimo da živimo, ali to zapravo nije tačno. Mi samo postojimo. Mislimo da se krećemo, ali se zapravo vrtimo u krugu. Potpuno smo se posvetili mentalnim stanjima i žrtvujemo im iskustva fizičke prisutnosti i emocionalne ravnoteže. Shodno tome, mentalno nam je stanje, koliko god mi vjerovali da je napredno, opterećeno zbunjenošću.

Toliko smo navikli na to stanje »ne-postojanja« da nam se čini savršeno prirodnim. Težimo upravo takvom stanju. Ali, ono nije prirodno, jer ne poznaje ni ravnotežu ni sklad. Toga smo svjesni, jer usred tih mentalnih skokova svi osjećamo da nešto nije kako treba biti. Nedostatak spokojsva koje osjećamo u svojoj unutrašnjosti odražava se kao neprestani haos koji doživljavamo u svojim vanjskim životnim iskustvima. Nedostatak unutrašnjeg mira takođe se odražava i u načinu na koji uvijek ustuknemo od svakog iskustva nepokretnosti ili tišine. Krilatica ovoga doba glasi : »Što više buke, što više kretanja«.

Ne znamo šta je to što nam nedostaje, jer se ne možemo sjetiti šta smo to izgubili. Ne možemo to ni pronaći, jer ga tražimo u slikama prošlosti i u naziranju budućnosti. Naše ponašanje ispunjeno nezasitnim potrebama i željama svjedoči o ispraznosti koju ne može ispuniti naš trenutni pristup životu. U svojoj očajničkoj potrazi za mirom prevrnuli smo svaki dio ove planete. Ali, nikakvo djelovanje ne ispunjava mirom naše stanje Postojanja, jer smo odavno zaboravili da mir ne možemo pronaći u »djelovanju«. Ne možemo ga prisilno ostvariti niti mehanički postaviti. Stanje unutrašnjeg nemira ispoljava se u obliku fizičkih, mentalnih i emocionalnih simptoma nelagode i bolesti. Bez obzira na to šta uzimamo, bez obzira na to kuda bježimo u pokušaju da ga izbjegnemo, bez obzira na to kako se odvajamo od njega svojim beskonačnim djelovanjem, neprestano nam se čini da je stvarno olakšanje nadohvat ruke. Upravo kao što ljudsko biće lišeno sna neminovno doživi fizički, mentalni i emocionalni slom, to što zanemarujemo oazu svjesnosti sadašnjeg trenutka jednako nas tako brzo vodi do iskustva planetarne društvene dezintegracije.

Proces prisutnosti pokušava ublažiti našu sudbinu, mentalno stanje »življenja u vremenu«, neumoran bijeg od jučerašnjeg dana i neobuzdanu jurnjavu za sutrašnjim, u kome nema ni mira ni spokoja. Pomažući nam da shvatimo kako je svako od nas dospio u ovakav položaj, istovremeno nam pruža metodičan postupak i percepcijske metode koje nam omogućuju napuštanje tog privida. Dobacuje nam uže svjesnosti i daje snagu da se izvučemo iz provalije zaokupljenosti prošlošću i budućnošću, kako bismo se mogli vratiti na jedino čvrsto, sigurno i mirno tlo : sadašnji trenutak.

Proces prisutnosti u tome uspijeva osvješčujući izvornu Prisutnost koja je naša istinska suština, potičući nas da svjesno počnemo razotkrivati neizvornu laž koju smo stvorili kako bismo se zaštitili od straha, bijesa i tuge. Pokazuje nam da svoje iskustvo svijeta možemo promijeniti samo ako se oslobodimo percepcijskog virusa

vremena te da je stoga oslobađanje od te mentalne bolesti najuzvišeniji oblik služenja koji *ovog trenutka* možemo prihvatiti.

Iskustva koja stvaramo kako bismo se osjećali sigurno i prihvaćeno u ovome svijetu nisu naša istinska suština. Bez obzira na to šta nam nosi budućnost, jedini trenutak koji za nas može biti stvaran nema nikakve veze s jučerašnjim danom ili s onim što bi se moglo dogoditi sutra. Sve dok nesvjesno reagujemo na događaje u svom životu, ne uspijevamo uočiti šta nam je pred nosom. Prebivamo u noćnoj mori vlastitog uma, bježimo pred duhovima prošlosti i projektovanim utvarama budućnosti. Ne bismo trebali tako živjeti. To nije život. Ono što život zaista jeste, ne može biti obuhvaćeno vremenom. Naše iskustvo koje se temelji na vremenu je pakao izazvan našim čulima, okružen rešetkama naših nerazriješenih strahova, bijesa i tuge. Nikuda nas ne vodi, nikuda nas nije vodio i nikuda nas neće dovesti. Ništa se ne događa u vremenu. Mi samo *mislimo* da se nešto zbiva.

Iako je to možda jedini oblik životnog iskustva kojeg smo trenutno svjesni, dobra je vijest da to ipak nije jedino nama dostupno iskustvo. Istovremeno sa svijetom vremena postoji još jedna paradigma. Nazivamo je »sadašnji trenutak«. Svjesni smo da postoji, jer svi za njim tragamo, iako svjesno ne shvatamo da žudimo upravo za njim. Svi znamo da postoji, jer su u njega zalazili majstori Zena i duhovni učitelji svih staleža i uvjerenja, kao i mnogo običnih ljudskih bića različitih zanimanja, a mnogi i sada žive ondje. Ovog trenutka na našoj planeti postoji sve veći broj ljudi koji žive u svjesnosti sadašnjeg trenutka.

Iskustvo svjesnosti sadašnjeg trenutka dostupno nam je gdje god se nalazili. Da bismo ga potaknuli nigdje ne moramo ići, niti se moramo upuštati u bilo kakvo vanjsko »djelovanje«. Međutim, ne možemo ga svjesno doživjeti dok se naše nesvjesno čvrsto drži za privid prošlosti i budućnosti.

Putovanje kroz Proces prisutnosti automatski aktivira našu sposobnost svjesnog percepcijskog prelaska iz svijeta utemeljenog na vremenu, u kome se sada nalazimo, u stanje Postojanja za kojim smo tragali u svom beskonačnom djelovanju. Pomaže nam da bez napora zakoračimo na čudesnu stazu koja vodi prema sve široj svjesnosti sadašnjeg trenutka. Pomaže nam da ponovno usmjerimo pažnju i namjeru, da svjesno pokrenemo vlastitu svijest prema sjaju naše Unutrašnje prisutnosti koja nas očekuje. Poziva nas da svjesno zakoračimo u sadašnji trenutak svog života i da stoga prigrlimo stanje Postojanja u kojem smo otvoreni za radost, zdravlje i obilje, koji prožimaju svaki trenutak života.

Svakog trenutka nas okružuje radostan, zdrav život ispunjen obiljem. Život »u vremenu« nosi nas poput bujice i baca nas ovamo-onamo. Stoga nam život prolazi u borbi umjesto u primanju.

Svjesnost sadašnjeg trenutka nije apstraktna ideja, nego *iskustvo*. Način

Postojanja lišen napora, koji predstavlja pravo svakog ljudskog bića na ovom svijetu. Ostvarenje takve svjesnosti neminovna je posledica naše ubrzane evolucije. Ovog trenutka sve one koji su voljni poziva da primimo njegove blagoslove. Svakoga od nas doziva tihim glasom : »Zastani! Nemaš kuda ići, nemaš šta raditi, ali možeš *biti!*« To je poziv, to je putovanje, to je dar koji nam pruža Proces prisutnosti.

Šta je, dakle, svjesnost sadašnjeg trenutka? To je stanje Postojanja u kojem bez ikakvog napora prihvatamo izvornu i božansku prisutnost, što mi i jesmo, u svakom trenutku koji nam je Bog darovao, kako bismo svjesno mogli odgovarati na svako iskustvo koje nas zadesi. Ako to postignemo, odgovor će uvijek biti isti : zahvalnost; bujica zahvalnosti koja odnosi sve naše privide. Dok živimo u vremenu može nam se učiniti da je naporno i komplikovano postići takvo stanje. Ali, taj proces je potpuno nenaporan i prirodan, jer je svjesnost sadašnjeg trenutka pravo koje smo dobili rođenjem. Razmetni sin se vraća kroz vrata kraljevstva svjesnosti. Teži je bio pokušaj traganja za onim što nismo ni znali da smo izgubili. Najbolja od svega je spoznaja da nas je ono što smo tražili već pronašlo.

Prvi dio

Usklađivanje sa procesom

Ova knjiga je ustrojena tako da podržava iskustvo koje sam nazvao »Proces prisutnosti«. Dok je čitamo, tekst nas polako uvodi u proces, poziva nas da ga iskusimo i, konačno, postupno nas izvodi iz njega u njime preobraženo životno iskustvo. *Proces prisutnosti* je, stoga, knjiga usmjerena na svjesno pokretanje svjesnosti sadašnjeg trenutka. Kad dovršite putovanje bićete u stanju sami sebi pomagati tokom vlastitog trajnog putovanja u svjesnost sadašnjeg trenutka. Takođe ćete se ponovno povezati s onim vidom svog Postojanja koji će vam uvijek biti na raspolaganju i voditi vas. Stoga ćete se osloboditi potrebe da takvu pomoć tražite izvana. U tom smislu *Proces prisutnosti* predstavlja instrument oslobođenja.

Proces prisutnosti je putovanje prema vlastitoj unutrašnjosti koje namjerno i svjesno biramo. To će nas putovanje povesti kroz zaboravljene uspomene u nepoznata emocionalna područja koja zbog toga u početku možemo smatrati neugodnima. Putovanje je osmišljeno da nam uspješno omogući da zakoračimo s one strane potisnutog straha, bijesa i tuge koje prodiru u naša životna iskustva. Unutrašnje područje u koje ćemo zakoračiti u početku nam se može učiniti stranim, ali to je samo zaboravljeni krajolik kroz koji moramo proći da bismo se uspješno ponovno sjedinili sa svojom bezazlenošću, svojom spontanom radošću i svojim urođenim stvaralaštvom. Proces prisutnosti je staza koja nas uspješno vodi na putovanje izvan unutrašnjih ruševina prošlosti, kako bismo se mogli vratiti u samo središte svoje Unutrašnje prisutnosti.

Iako nam se može učiniti da putujemo sami, to nije tako i nikada ne može biti tako. Prvi dio ove knjige namjerno je osmišljen kako bi nas pripremio za tu spoznaju. Napisan je da bi potaknuo odnos s našim Unutrašnjim pomagačem. Iako ovog trenutka možda i ne znamo kuda idemo ili kako ćemo onamo stići, jedan dio našeg Bića to ipak zna. Postoji dio našeg Bića koji zna sve. To je onaj dio koji nas je doveo do početka ove staze što vodi u našu vlastitu unutrašnjost. Taj izvorni dio našega Bića, koji nazivamo Unutrašnjom prisutnošću, zna za čim *zaista* tragamo i šta nam je potrebno da svjesno dođemo do tog otkrića. Najbolji nam je prijatelj, najbližiji drug, naš junak i počasni stražar. Nosi našu zastavu i naše zalihe. Oduševljeno nas šalje na put i čekaće nas s radosnom dobrodošlicom u trenutku kad postignemo ispunjenje.

Prvi dio Proces prisutnosti automatski nas osnažuje kako bismo mogli prihvatiti poruke koje dolaze od naše Unutrašnje prisutnosti. Podučava nas razumijevanju »jezika izvornosti« kojim je taj Proces ispisan. U tom postupku nema nikakvih poteškoća, jer čitanjem automatski učimo sve što trebamo znati o komunikaciji sa svojim Unutrašnjim pomagačem. Potrebno je samo ne žuriti, pažljivo čitati i dopustiti informacijama da nam se polako slegnu. Nije prijeko potrebno zapisivati bilješke ili svjesno pamtititi bilo koji dio teksta. Međutim, tokom mirnih trenutaka, kad smo opušteni i spremni prihvatiti poruke, korisno je razmišljati o onome što smo pročitali. Ako u bilo kom trenutku imamo osjećaj da smo preopterećeni, to je

znak da moramo odložiti knjigu kako bismo integrirali pročitano. U ovom kontekstu »integrirati« znači ostaviti sebi dovoljno vremena i prostora u emocionalnom, mentalnom i fizičkom smislu kako bismo proradili pročitano ili iskustva koja je tekst u nama pokrenuo, kako bismo iz njega mogli izvući mudrost. U drugom dijelu ove knjige, pod naslovom Integrativni pristup, detaljnije ćemo raspravljati o predmetu integracije i o tome kako je on uključen u pristup Procesu prisutnosti.

Procesu prisutnosti možemo pristupiti na dva nivoa, uvodnoj i iskustvenoj. Prvi dio ove knjige ima naročito važnu ulogu utoliko što nam pomaže da donesemo utemeljenu odluku o nivou koji je za nas prikladniji. Uz to što nam pruža priliku da odlučimo, prvi dio nas također počinje povezivati sa sveobuhvatnim namjerama Procesu prisutnosti.

Određuje nam namjeru.

Usmjerava pažnju.

Upoznaje nas s Unutrašnjimvodičem.

Otvora nam vrata i ukazuje na put.

Priprema nas i garantuje nam uspjeh.

Ritam ponovnog osnaženja

Proces prisutnosti nije samo knjiga, nego »iskustvo svjesnosti sadašnjeg trenutka« predočeno u obliku knjige. Zbog toga je napisana i ustrojena na na možda neuobičajen način. Iako zaokuplja um kao instrument koji nam pomaže pri pokretanju svjesnosti sadašnjeg trenutka, nije napisana za njega. Um koji razmišlja nikada ne može iskusiti svjesnost sadašnjeg trenutka, jer djeluje samo u okviru paradigme utemeljene na vremenu. Kad zaista zakoračimo u svjesnost sadašnjeg trenutka, gubitak misli biće jedan od pokazatelja da se to zaista dogodilo. Međutim, budući da smo postali sluge vlastitoga uma, umjesto da on služi nama, postizanje unutrašnje tišine i smirenosti zahtijeva promišljeni postupak »ukidanja djelovanja«. Proces prisutnosti upravo to i jeste : proces »ukidanja djelovanja«. Zbog toga bi vam se tok ovoga teksta mogao činiti potpuno neuobičajenim.

Um koji razmišlja i ego kojega on podržava ponekad se mogu usprotiviti toku teksta. Mogu nam reći : »Tu se sve ponavlja. To je već napisano i detaljno objašnjeno, pa zašto onda ponovo prolaziti kroz iste stvari? Zar autor smatra da smo neinteligentni?« Budući da se kod uma koji razmišlja uvijek radi o »razumijevanju«, mogao bi tako reagovati na tekst. Kad povjeruje da je nešto već shvatio, uvrijedi se ili mu je dosadno ako se ista tema ponavlja, naročito ako se ponavlja na potpuno isti način. Um koji razmišlja ne uočava nijednu drugu svrhu informacija osim

njihove instrumentalne uloge razumijevanja ili analize. Ali, informacije sadržane u ovoj knjizi posjeduju dublje, svrhovitije dimenzije nego što je puka pomoć pri »razumijevanju«. Jedna od tih dimenzija je i u tome što nam informacije s ovih stranica takođe omogućuju da se blago uskladimo s ritmom ovog posve dubokog postupka.

Kad se um koji razmišlja susretne s nekom knjigom, automatski pretpostavlja da je napisana za njega. Stoga bi želio da svaka rečenica bude nova i uzbudljiva, da svako poglavlje završi s napetošću. Žudi za neprestanom promjenom i zavisan je od nje. Želi se zabaviti. Ne može podnijeti tišinu i mir koji pripadaju svim cikličkim iskustvima, posebno duboke tišine i mira iz koje izranja ova knjiga i u koje nas poziva. Za um koji razmišlja »ciklusi« su besmislena ponavljanja. Zbog toga um ne može sjediti na plaži i mirno posmatrati beskonačne valove. Niti može uživati u tišini Sunčevog zalaska. Ne može uživati u nepokretnosti stabla. Kad ugleda jedan talas, jedan zalazak ili jedno stablo, vjeruje da ih je vidio sve. Ponavljanje ga ljuti i tjera ga da kaže: »Kakav je smisao u ponavljanju?« Na taj način reaguje usprkos činjenici da su misli kojima se bavi najčešće zaista besmisleni ciklusi ponavljanja. Um koji razmišlja žudi za bukom, kretanjem, uzbuđenjem, neprestanom promjenom i onome što smatra

»novinom«. Ali, život u svojoj najskrivenijoj biti uopšte nije »nov«. Život je uvijek onakav kakav je oduvijek bio i nikada neće odstupiti od svoje najdublje istine. U tom smislu život je na ovome svijetu beskonačna nepokretnost i tišina koja u skladu sa plimom neprestanih ciklusa poprima oblik i napušta ga. Ti ciklusi se ne ponavljaju, nego predstavljaju osnaženje. U ovom pojavnom svijetu predstavljaju sam ritam Postojanja.

To je kvalitet svjesnosti koju bismo trebali održavati dok čitamo o Procesu prisutnosti. Ono što naš misaoni um u tekstu knjige doživljava kao »ponavljanje« zapravo je »osnaženje«. To je postupno buđenje ritma svjesnosti sadašnjeg trenutka. Ovaj tekst nije napisan kako bi pružio zabavu misaonom umu. Um nam u ovome slučaju može samo pomoći dok čitamo i omogućiti nam da u mentalnom smislu prihvatimo informacije kako bismo ih mogli asimilirati u tkanje svojih fizičkih i emocionalnih iskustava.

Kad pročitamo knjigu, biće nam jasnije zašto je tekst tako ustrojen i zašto se neke informacije ciklično ponavljaju na stranicama koje čitamo. Međutim, bilo bi korisno shvatiti namjere koje se kriju iza ustrojstva teksta prije nego što ga počnemo čitati. Tako ćemo smiriti misaoni um i zaštititi se od njegove sklonosti dosađivanju ili ljutnji.

Kao što sam već rekao, tekst *Procesa prisutnosti* osmišljen je kako bi pokrenuo postupak koji će nam omogućiti rastvaranje lažnih percepcija koje skrivaju našu Unutrašnju prisutnost od svijesti. Kad se proces jednom pokrene, on uzrokuje pomake u percepciji, a stoga i promjenu kvaliteta našega životnog iskustva. Ono nesvjesno u nama počinje izranjati u svjesni dio svijesti. Dok nesvjesno izranja, moraju nam se ponavljati neke informacije kako bismo ostali svjesni da se i treba

dogadati ono što se događa. Tekst će uz to postepeno poticati svjesnost o našem dječjem *ja*, vidu našega Postojanja kojeg smo automatski odbacili kad smo iskoračili iz djetinjstva. Dok taj naš dio izranja u svijest kako bi se iscijelio, moraju nam se ponavljati neke informacije kako bi naše dječje *ja* bilo sigurno da je potpuno sve bezopasno pridružiti nam se u »Sadašnjem trenutku« našeg sadašnjeg životnog iskustva. Tekst se stoga ne obraća samo onome dijelu nas koji svjesno okreće ove stranice. Istovremeno se obraća i našem dječjem *ja*, kao i drugim vidovima naše svijesti kojih još nismo svjesni. Djeci je takvo ohrabrenje potrebno, kao i nesvjesnom koje još prebiva u nama kad odrastemo.

Ustrojstvo teksta takođe uzima u obzir i činjenicu da nam Proces prisutnosti pruža dva nivoa s kojih možemo pristupiti iskustvu svjesnosti sadašnjeg trenutka. Na prvi nivo ulazimo čitanjem teksta. Drugi nivo ulaska obuhvata iskustveni postupak koji se postepeno odvija tokom jedanaest sedmica ili duže. Ono što nam se može činiti kao ponavljanje dok jednostavno čitamo cijeli tekst do kraja ni u kom slučaju se neće činiti takvim ako odvojimo više dana da dovršimo Proces. Ponavljanje u takvim okolnostima služi osnaženju. Ono je ritam naše povišene svjesnosti.

Ova knjiga je rijeka informacija koje aktiviraju iskustvo i nosi nas prema vječnom okeanu svjesnosti sadašnjeg trenutka. Ponekad teče polagano, ponekad bujica ubrzava, a ponekad nam se čini da plovimo pokraj istih obala. Ali, tekst je namjerno tako napisan kako bi nas sigurno i polako odveo s one strane uma koji razmišlja, u zagrljaj posvećene tišine i mira iz kojih izvire sveukupan život.

Stoga bi bilo dobro da knjigu čitate otvorenog uma i da strpljivo prihvatite način na koji je napisana. Nikome ne bi bilo od koristi kad bismo preskakali neke dijelove. Nikome ne bi bilo od koristi kad bismo preskakali neke rečenice ili odlomke samo zato što ih um koji razmišlja smatra besmislenim ponavljanjem. Informacije u ovoj knjizi namjerno su prikazane slojevito i posebnim redom važnosti. Napisane su u obliku čiji je cilj pripremiti nas da unesemo velike promjene u kvalitet našeg životnog iskustva bez pomoći vanjskih pomagača. Stoga tekstu trebamo pristupiti zrelo i odgovorno. Pridržavajući se jednostavnih uputstava, čitajući stranicu za stranicom, korak po korak, iz dana u dan, iz trenutka u trenutak, polako ćemo pročistiti svoja opažanja i svjesnost sadašnjeg trenutka trajno unijeti u svaki djelić života.

Usklađivanje naše namjere

Namjera Procesu prisutnosti je pokretanje svjesnosti sadašnjeg trenutka, neograničene moći i mogućnosti naše Unutrašnje prisutnosti. Naša Unutrašnja prisutnost ne poznaje različite stepene težine i stoga nas pokretanje takvog stanja Postojanja osnažuje da svjesno proradimo prirodu svakog neintegrisanog životnog

iskustva. Međutim, stvarnost Unutrašnje prisutnosti i svjesnosti sadašnjeg trenutka ne možemo pronaći u idejama, niti ih idejama možemo procjenjivati. Niko nam ih drugi ne može objasniti. Prije nego što počnemo shvatati šta uopšte znači riječ »Prisutnost«, moramo je iskusiti na vlastitoj koži. Stoga je čitava ova knjiga poziv da doživimo takvo iskustvo, da otvorimo vrata i sami zakoračimo u takvo stanje Postojanja, kako bismo na temelju vlastitog iskustva shvatili kakav dar zaista predstavlja svjesnost sadašnjeg trenutka.

Nije nimalo važno jesu li informacije u ovoj knjizi tačne ili nisu. Važno je samo hoće li iskustvo potaknuto čitanjem i primjenjivanjem tih informacija početi usmjeravati našu pažnju sa iskustava utemeljenih u vremenu na svjesnost sadašnjeg trenutka. Riječi koje majka pjevuši kao uspavanku tek rođenom djetetu potpuno su nevažne, jer ih dijete ionako ne razumije. Uspješnost uspavanke može se mjeriti samo po tome je li njen emocionalni sadržaj uznemireno dijete uljuljao u san. Na isti način tekst ove knjige može se procjenjivati tek ako se upitamo je li uspješno potaknuo iskustva koja nas vode svjesnosti sadašnjeg trenutka.

Kad uđemo u Proces prisutnosti, istovremeno se obavezujemo da ćemo i dovršiti putovanje. Takvu obavezu moramo bezuslovno preuzeti, jer ne znamo šta je tačno Proces prisutnosti sve dok ne stignemo do njegovog kraja. Prvi dio ove knjige pažljivo je osmišljen da nam pruži ohrabrenje i neophodne informacije na temelju kojih bismo mogli preuzeti takvu obavezu.

Veći je dio ovog putovanja je osmišljen tako da nas dovede do onih mjesta u nama koja nam možda još nisu poznata, te da nas provede kroz njih. Stoga ćemo neminovno doživjeti iskustva u kojima će nam se činiti da ne znamo kuda smo se uputili ili da ne razumijemo šta nam se događa. To je normalno. Tako i treba biti.

Tokom Procesisa prisutnosti u tim trenucima

»neznanja« dolazi do ubrzanog ličnog rasta. Čak i kad stignemo na kraj putovanja, možda će nam biti teško drugoj osobi objasniti šta se dogodilo. I to je normalno, jer veći dio putovanja odvija se na području srca, a ne uma. Međutim, kad stignemo na odredište, nimalo nećemo sumnjati da je to iskustvo jedan od najdragocjenijih darova ljubavi koje smo sami sebi poklonili.

U životu automatski rastemo uzimanjem pravilne ili prikladne hrane. Kad zakoračimo u prvo školsko iskustvo potreban je i mentalni rast. Ali, emocionalni razvoj, koji najčešće počinje naglo usporavati negdje u sedmoj godini, ne dobija stvarnu pažnju dok odrastamo. Ljudi su dokazali da su izuzetno prilagodljivi u fizičkom smislu. U posljednjih stotinu godina postali smo i divovi uma, ali tužno je što smo u emocionalnom smislu sve slabiji. Uznemirenost u svijetu u kojem danas živimo svjedoči da naš svijet predstavlja igralište emocionalno nezrelih ljudi. Putovanje u koje se upuštamo u Procesu prisutnosti stoga je u svojoj suštini ostvarenje emocionalnog rasta putem ponovnog buđenja fizičke prisutnosti i umne

jasnoće.

Fizička prisutnost je iskustvo do koga dolazi dok učimo kako zadržati svijest u fizičkom tijelu. Većina ljudi vjeruje da prebivamo u tijelu, ali to nije tačno. Da bismo razmišljali o prošlosti ili budućnosti moramo zakoračiti u mentalno carstvo, a ono nije ograničeno na fizički mozak. Širi se u skladu sa širenjem naših misli. Ako razmišljamo o prijatelju u drugoj zemlji ili prebিরamo uspomene na poslednji zajednički susret, pretpostavljamo da smo i dalje u svom tijelu, ali zapravo nismo. Nalazimo se ondje gdje nam je usmjerena pažnja. Ni u kom slučaju nismo fizički prisutni. Možda nam se nešto događa pred očima, ali dok smo izgubljeni u mislima, to uopšte ne primjećujemo. Fizički smo prisutni samo kad svjesno postignemo svjesnost sadašnjeg trenutka. Fizičko tijelo je potpuno prisutno, iako odražava naša prošla iskustva i projekcije budućnosti. Potpuno je prisutno u svom djelovanju. Srce kuca samo u Sadašnjem trenutku. Kad iskusimo fizičku prisutnost, osjećamo kucanje vlastitog srca. Tome iskustvu se najviše približavamo slučajno, neposredno prije neke nesreće ili kad se iznenada uplašimo. Nekoliko trenutaka nakon takvog iskustva svjesnost u potpunosti obuhvata naše tijelo te osjećamo kako nam krv juri kroz žile, a srce snažno udara u prsima. Međutim, ako živimo u mentalnom carstvu koga nazivamo »vremenom«, tada nismo ni svjesni da imamo srce, a kamoli da bismo ga čuli ili osjetili. Stoga Proces prisutnosti počinje tako što nam pomaže da postignemo fizičku prisutnost, ili sposobnost da svoju svjesnost počinjemo sidriti u vlastitom fizičkom tijelu. Sledeći koraci su postizanje mentalne jasnoće i emocionalne uravnoteženosti. Postizanje fizičke prisutnosti, mentalne jasnoće i emocionalne ravnoteže predstavlja postupak koji efikasno potiče emocionalni rast. Kasnije ćemo detaljno istražiti zašto je namjera za poticanje emocionalnog rasta jedini prirodni način na koji možemo početi razrješavati simptome fizičke i mentalne neravnoteže.

Emocionalni rast predstavlja jedno od najizazovnijih postignuća u ovom svijetu, jer ga ljudi koji nas okružuju rijetko kad podržavaju, a još rjeđe ga razumiju. Iako je svrha uputstava koje dobijamo tokom ovog putovanja u tome da nam to zahtjevno iskustvo bude što jednostavnije, svrha samog putovanja nije u tome da bude jednostavno ili da se dobro osjećamo od samog početka. Kad otupimo u emocionalnom smislu, tada kažemo da se osjećamo »dobro«, »lijepo«, »fino«, »super« i »sjajno«. Tokom ovog iskustva vlastiti napredak ne bismo trebali procjenjivati po tome koliko se »dobro« osjećamo.

Proces prisutnosti nas potiče da se prisjetimo kako da se osjećamo »stvarnima«. Osjećaj stvarnosti u početku može obuhvatiti i doživljaj potisnutih emocionalnih stanja kao što su strah, bijes i tuga. Proces prisutnosti nam pomaže da blago pristupimo svojim potisnutim emocijama koje inače ne bismo željeli priznati. Tokom Procesu namjerno dozvoljavamo da se to dogodi, jer su potisnute emocije nesvjestan uzrok postupaka i iskustava koji nam sada nisu korisni. Kad pristupimo tim potisnutim emocijama i otpustimo njihov negativan naboj, automatski počinjemo

vraćati ravnotežu kvaliteta svih životnih iskustava.

U okviru ovoga Procesa iskustveno ćemo shvatiti zašto se moramo posvetiti zadatku emocionalnog rasta, čak i ako nismo sposobni shvatiti zbog čega je to prijeko potrebno. Kao što ćemo otkriti, mentalno razumijevanje je rijetko kad dio emocionalne integracije. Poput svih putovanja koja vode u nepoznato, gdje smo bili i zašto su se neki događaji morali dogoditi, moći ćemo shvatiti tek kad stignemo na odredište i promislimo o putovanju.

Tokom čitavog Procesa prisutnosti riječ »emocija« koristim kao sinonim za »energiju u kretanju«. Da bismo se emocionalno razvijali najprije je potrebno da se oslobodimo svojih potisnutih i blokiranih emocija, a onda trebamo naučiti kako odgovorno usmjeravati tu oslobođenu energiju kako bi poboljšala kvalitet svih naših životnih iskustava. Da bismo to postigli naučićemo nekoliko jednostavnih, ali važnih percepcijskih metoda koje će nas do kraja života, bez obzira na sve, usmjeravati prema radosnim i izvornim iskustvima.

Proces prisutnosti ne mijenja ono ko i šta jesmo. To nije moguće. U njemu je riječ o oslobađanju od vezanosti za vlastiti umjetni identitet, tako da se postepeno možemo vratiti svjesnosti izvorne Prisutnosti. Riječ je o prelasku od laži prema Prisutnosti. Riječ je o svjesnom povezivanju s onim vidom našeg Bića koji se nikada ne mijenja, te o izražavanju poštovanja prema tom uvijek prisutnom vidu našega Bića. Ne trebamo postati nešto drugo ili neko drugi, nego se prisjećamo i proživljavamo ko i šta zaista jesmo i šta smo oduvijek bili.

U Procesu prisutnosti nije riječ o promjeni onoga što su zvijezde upisale na našem čelu, rukama i nogama, nego o buđenju potpuno cjelovitog potencijala svakog trenutka koji je sudbina unaprijed odredila. Riječ je o tome da počinjemo odgovarati na svoj život dok se ovoga trenutka odvija pred nama, a ne o tome da reagujemo na njega kao da se trebalo dogoditi nešto drugo. Namjera je Procesa prisutnosti razotkriti nam kako naša pogrešna želja za mijenjanjem onog što nam se u bilo kojem trenutku događa najčešće proizlazi iz naše nesposobnosti da budemo potpuno prisutni i da u potpunosti uživamo u svom čudesnom životnom iskustvu onakvom kakvo ono jeste *ovoga trenutka*.

Proces prisutnosti u nama budi svjesnost kako je u prirodi našeg odnosa prema onome što nam se *ovoga trenutka* događa, da posijemo sjeme onoga što će se tek dogoditi izvan granica trenutnog životnog iskustva. Taj nam proces pomaže da uvidimo kako je kvalitet sjemena koje sijemo u bilo kom trenutku svaki put drukčiji u skladu s našom odlukom jesmo li odabrali reagovati na svoja iskustva ili odgovarati na njih. Kad reagujemo na iskustva to znači da odluke donosimo na temelju onog što mislimo da nam se dogodilo juče i što će nam se dogoditi sutra. Na iskustva odgovaramo kad odluke temeljimo na onome što nam se događa upravo ovoga trenutka, upravo ovdje, a to možemo tek kad se odučimo od postupaka i sistema uvjerenja koja nas tjeraju da reagujemo. Proces prisutnosti pomaže nam u tom odučavanju.

U Procesu prisutnosti nema grešaka, jer je riječ o individualnom putovanju na koje nas pokreće predanost, znatiželja i namjera. Ne možemo ga iskusiti umjesto nekog drugog ili zbog nekog drugog. Poticanje svjesnosti sadašnjeg trenutka podrazumijeva individualnu odgovornost.

Stoga je to iskustvo po samoj svojoj naravi zaštićeno od upoređivanja ili prosuđivanja. Proces prisutnosti nije sredstvo za bilo kakvu svrhu, nego nastavak životnog putovanja u koje smo se već upustili prema suštini vlastite svjesnosti sadašnjeg trenutka. Kad se uputimo na ovaj dio našeg životnog putovanja, možemo se obavezati da ćemo, bez obzira na sve, svjesno pratiti vlastiti emocionalni razvoj do kraja svojih životnih iskustava. Započnimo jasnom namjerom da pokrenemo Proces prisutnosti. Bilo bi dobro da na trenutak ostanemo mirni i pažljivo razmotrimo sledeće pitanje prije nego što nastavimo čitati.

Koja je namjera mog ulaska u Proces prisutnosti ?

Mehanika procesa

Proces prisutnosti je iskustveno putovanje tokom kojeg kroz vježbe svjesnog disanja, primjenu Izjave o aktiviranju prisutnosti te primjenu percepcijskih metoda učimo umijeće buđenja svjesnosti sadašnjeg trenutka.

Proces prisutnosti nije proces djelovanja, nego prihvatanja nedjelovanja kako bismo bez ikakvog napora rastvorili ono što stoji između nas i iskustva čistoga Bića. Ionako već dišemo, a ovaj Proces nam omogućuje svjesno disanje. Ionako već razmišljamo, a ovaj nam Proces pomaže da se svojim mislima koristimo tako da od njih imamo koristi. Ionako već osjećamo, a ovaj Proces nam omogućuje da počnemo osjećati vlastitu prisutnost. Ionako već čitamo, a ovaj Proces nam omogućuje da čitanje koristimo kao instrument za mentalno pokretanje svjesnosti sadašnjeg trenutka. Ionako već automatski koristimo vlastitu percepciju, a ovaj proces nam pomaže da svjesno počnemo opažati svijet dok se *ovog trenutka* odvija pred nama, umjesto što ga nesvjesno primjećujemo kroz tumačenja i sisteme uvjerenja koji se temelje na iskustvima prošlosti. Proces prisutnosti je podijeljen na nizove vježbi s razmakom od sedam dana. Sedmodnevno razdoblje između vježbi omogućuje nam da prikupimo prijeko potrebno iskustvo kako bismo prihvatili informacije koje dobijamo kroz materijale o Procesu.

Kad se informacija kombinuje sa iskustvom, pretvara se u znanje.

*Kad to znanje postane frekvencija na kojoj temeljimo svoje misli, riječi i djela,
tada ostvarujemo sklad koji nazivamo mudrošću.*

Od početka prve vježbe dobijamo uputstva o metodu svjesnog povezanog disanja koja je ne samo prirodna, nego i bezopasna. Tokom čitavog trajanja ovoga putovanja

trebamo disati na taj način 15 minuta na početku i na kraju svakoga dana. Ta vježba disanja je okosnica čitavog Procesu, jer nam omogućuje svjesno i svakodnevno buđenje svjesnosti sadašnjeg trenutka. Svakodnevna praksa disanja zahtijeva zreli nivo predanosti i lične discipline.

Tokom Procesu prisutnosti koristimo dva najistaknutija instrumenta koja posjedujemo kao svjesna bića, a to su pažnja i namjera. Pažnja je instrument našeg mentalnog tijela i predstavlja ono na šta se usredsređujemo. Namjera je instrument emocionalnog tijela i predstavlja razlog zbog koga se usredsređujemo. Svi se koristimo pažnjom i namjerom kako bismo se automatski kretali prema svim svojim životnim iskustvima, prolazili kroz njih i napuštali ih. To uglavnom činimo nesvjesno. Proces prisutnosti je osmišljen kako bi u te postupke unio povećanu svijest, jer kvalitet životnog iskustva određuje svjesnost kojom koristimo pažnju i namjeru.

U svakoj vježbi osim svakodnevnog disanja aktiviramo i izjavu za pokretanje Prisutnosti. Nazivamo ih »Izjave za buđenje Prisutnosti«. Izjave za buđenje Prisutnosti trebamo primjenjivati kao odgovore na iskustva koja Proces svakoga dana potiče u našem svakodnevnom životu, a ne kao maštanje ili pozitivno razmišljanje. Takođe dobijamo materijale za čitanje s percepcijskim metodama i uvidima koji nas automatski bude iz nesvjesnog ponašanja.

U Procesu prisutnosti niko nas ne pokušava poboljšati, nego učimo kako svjesno preuzeti odgovornost za pristupanje moći vlastite Unutrašnje prisutnosti. Učimo kako sve više povlačiti svjesnu i nesvjesnu pažnju iz prošlosti i projektovane budućnosti, kako bi nam bila dostupna u sadašnjem trenutku našeg života.

Budući da nas uči kako se možemo odvajati od vlastitih iskustava i posmatrati ih, Proces prisutnosti nam omogućuje da uvidimo kako je s nama sve u redu. Nismo slomljeni. Omogućuje nam da integrišemo kvalitet iskustava koja doživljavamo »u vremenu« i koja moramo uravnotežiti. Proces prisutnosti na taj nam način pomaže da jasno uvidimo kako postoji razlika između naše osobnosti i iskustava koja nam se događaju.

U načinu i razlogu zbog kojeg Proces prisutnosti postiže svoju namjeru nema nikakve magije ili misterije. To je jednostavno postupak nečega što bismo mogli nazvati Uzvišenijom Naukom. Povezan je sa Zakonom uzroka i posledice. Sami ćemo se uvjeriti da su svi postupci i spoznaje sadržani u tome Procesu potpuno prirodni i često sasvim jasni.

Ono po čemu se Proces prisutnosti razlikuje od mnogih drugih introspektivnih postupaka je činjenica da ne sadrži vanjske rituale, obrede ili dogme, kao ni igračke ili »predmete moći« uz koje bismo se mogli vezati. Proces ne obuhvata sisteme uvjerenja, religijske ideje ili filozofiju. Sve što postignemo tokom Procesu postićemo disciplinovanom usmjeravanjem vlastite volje na svjesno korištenje

pažnje i namjere. U Procesu je riječ o napuštanju prividnih mentalnih područja našeg uma i prihvatanju stvarnosti vlastitih iskustava i osobnosti. Zbog toga imamo priliku iskusiti svaki dio Procesa u obliku stvarnih događaja u svom svakodnevnom životnom iskustvu. Primjenjujući iskustvo Procesa u životu i prateći rezultate, kroz lično iskustvo spoznajemo da ništa iz vanjskog svijeta ne može imati moćniji i trajniji učinak na naše osjećaje od razvoja izvornog odnosa sa vlastitom Unutrašnjom prisutnošću.

U to iskustvo ne možemo ući umjesto nekog drugog ili kako bismo nekome nešto dokazali. Kad bismo to učinili, bilo bi nam izuzetno teško dovršiti Proces. Volja da stignemo na kraj putovanja mora u određenoj mjeri proizlaziti iz naše unutrašnjosti, a ne da se javlja samo kao reakcija na vanjske okolnosti. Prije nego što se posvetimo Procesu, moramo biti spremni i voljni otpustiti mentalitet žrtve, jer će se od nas tražiti da preuzmemo potpunu odgovornost za kvalitet svih naših životnih iskustava.

Proces prisutnosti nam kroz iskustvo omogućuje da spoznamo kako stvarni rast uvijek proizlazi iz *nečega što ne znamo*. To je izuzetno važna istina koju ego ne može razumjeti, jer je u njegovoj naravi da pretpostavlja kako unaprijed već zna sve što je vrijedno znati. Kad krenemo na putovanje moramo biti otvoreni za mogućnost da ne znamo ko smo, kuda smo krenuli, šta zaista tražimo, ni kako bismo to mogli pronaći. Moramo biti otvoreni za mogućnost da u svemu griješimo.

Ako mislimo da tačno znamo šta se događa u bilo kom dijelu našeg životnog iskustva, biće nam teško prepustiti se Procesu, jer *rasti možemo tek kad priznamo da nešto ne znamo*.

Iako to ni u kom slučaju nije presudno, ozbiljno se preporučuje da pojedinci koji odluče krenuti u Proces prisutnosti rade u parovima. Nije riječ o tome da se svjesnost postiže zajedničkim snagama. Budući daje riječ o »unutrašnjem poslu«, to je putovanje individualno. Međutim, društvo na putu je od velike koristi. Postoji nekoliko razloga za to :

1. Pružanje uzajamne podrške. Tokom putovanja nije nam namjera da se dobro osjećamo, nego da se osjećamo stvarno. Naše izvorno, stvarno stanje Postojanja je ispunjeno spontanom radošću i stvaralaštvom, ali da bismo se ponovno probudili u svom izvornom stanju, moramo proputovati sadašnje stanje svog emocionalnog tijela. To putovanje nas vodi kroz potisnuti strah, bijes i tugu. U ovome svijetu se takva stanja emocionalne neravnoteže automatski potiskuju, jer smo, ugledajući se na druge, povjerovali kako su takva stanja »pogrešna«. Naša neprestana namjera da se dobro osjećamo u svakom trenutku proizlazi iz naše stalne želje da potisnemo činjenicu kako smo zaista uplašeni, bijesni i ispunjeni tugom. Kad se prepustimo Procesu prisutnosti, promišljeno namjeravamo dozvoliti tim potisnutim osjećajima

da izrone na površinu. Zbog toga istovremeno usvajamo percepcijske metode koji nam pomažu da ta neugodna stanja polako uravnotežimo i integrišemo. Kad potisnuti osjećaji počnu izranjati na površinu, prirodno je očekivati da će se ljudi oko nas zabrinuti i nagoni nam pokušati pomoći da se bolje osjećamo. Drugim riječima, poticaće nas da se smirimo, odnosno da ponovno potisnemo te osjećaje. Ako na putovanje krenemo sa prijateljem, imaćemo pokraj sebe nekog ko će nam pružiti podršku u namjeri da se ne smirujemo, nego da nastavimo otkrivati potisnute sadržaje.

2. Ležanje u kadi. Tokom sedme, osme i devete vježbe u Procesu prisutnosti postoji mogućnost da legnemo u kadu tople vode. Detalji tog postupka su objašnjeni u materijalima Procesa. Iako je taj postupak potpuno bezopasan i za pojedinca, nekima bi mogao biti naporan zbog zdravstvenih problema ili starije dobi. Pod tim okolnostima je preporučljivo da neko sjedi pokraj nas dok prolazimo taj dio iskustva. Ta osoba nema šta raditi, ali je dovoljno da bude prisutna, ne prosuđujući i ne zabrinjavajući se zbog onoga što nam se događa te da nam, ako je to potrebno, pomogne dok ulazimo u kadu ili izlazimo iz nje.

3. Potvrda. Upravo kao i tokom bilo kog drugog putovanja nepoznatim područjem, sretaćemo se s nekim vidovima svoga Bića koji nam nisu poznati. Ako smo u kontaktu s osobom koja i sama prolazi slična iskustva, uvidjećemo da je naše iskustvo upravo onakvo kakvo i treba biti. Bićemo svjesni da su iskustva kroz koja prolazimo zajednička svima. Stoga je bliskost s osobom koja takođe prolazi sličan proces bitna zbog toga što njena prisutnost služi kao potvrda.

Nije preko potrebno imati nekoga s kim ćemo podijeliti svoje iskustvo, jer je smisao Procesa prisutnosti u tome što je to putovanje na koje čovjek može krenuti u vlastitu unutrašnjost, zbog sebe i potpuno sam. Međutim, društvo na putu može predstavljati pomoć, potvrdu i ohrabrenje.

Integralni dio Procesa prisutnosti je osvješćivanje disanja, jer je disanje najefikasnije i najdostupnije sredstvo koje imamo i kojim svoju pažnju možemo usidriti u sadašnjem trenutku. U početku bismo mogli pretpostaviti da je metod disanja koji se koristi u Procesu onaj koji se koristi u metodi rada s disanjem ili preporađanja. Iako ima sličnosti, svrha ove konkretne primjene svjesnog povezanog disanja je jedinstvena za Proces prisutnosti i ne bi trebalo pretpostaviti da je povezana s tehnikom disanja ili preporađanjem, te nema istu svrhu, a ni praktični pristup. Osnovna svrha usmjeravanja pažnje na disanje u okviru ovoga Procesa je aktiviranje i prikupljanje iskustava o svjesnosti sadašnjeg trenutka te istovremeno osvješćavanje svih nesvjesnih prepreka koje nam onemogućavaju spoznaju tog iskustva.

Na koji način i zašto svjesno povezano disanje potiče svjesnost sadašnjeg trenutka?

Većina ljudi tokom dana razmišlja o prošlosti ili o događajima koji se još nisu dogodili. Um nam je gotovo isključivo zaokupljen tim aktivnostima, iako toga nismo ni svjesni. To je mentalna zavisnost i boljka zbog koje je čovječanstvo zarobljeno u svom unutrašnjem svijetu privida koji se izvana odražava u obliku trajne neravnoteže naše planete. U okviru Procesu prisutnosti to prividno i neuravnoteženo stanje nazivamo »životom u vremenu«. U tom stanju ne osjećamo iskustvo svjesnosti sadašnjeg trenutka, te nemamo ni spoznaju o njegovim poslasticama. Ako nismo postigli barem neki nivo svjesnosti sadašnjeg trenutka, ne možemo svjesno i odgovorno usmjeravati kvalitet svog životnog iskustva, biti zaista sposobni pomoći drugim ljudima ili doživjeti blisku povezanost sa sveukupnošću života. Ako ne postoji svjesnost sadašnjeg trenutka, ne možemo uvidjeti povezanost uzroka i posledice. Biće koje je prisutno ne može svjesno nanijeti zlo drugim živim oblicima, budući da svjesnost sadašnjeg trenutka, koja stvara blisku povezanost sa svime što živi, omogućuje čovjeku da *osjeti* posledice vlastitog ponašanja. Neosjetljivost u ponašanju koje dominira našom planetom je pokazatelj izrazitog nedostatka svjesnosti sadašnjeg trenutka.

Ali, ipak nismo potpuno izgubljeni u prividima paradigme utemeljene na vremenu, jer pojas za spašavanje, za prelazak u paradigmu sadašnjeg trenutka, prebiva u svakom od nas, a to je disanje. Dah je pojas za spašavanje, jer ne postoji ni u prošlosti ni u budućnosti. Kad postanemo svjesni vlastitog disanja, pokrećemo moćno i pouzdano unutrašnje sredstvo koje nam omogućuje svjesno povlačenje pažnje iz prošlosti i budućnosti. Shodno tome, automatski povećavamo svjesnost sadašnjeg trenutka.

Usredsredivši pažnju i namjeru na disanje, jedan dio svoje svjesnosti prisiljavamo da ostane usidren u sadašnjem trenutku. Taj jednostavan postupak ima dalekosežne posledice. Između ostalog, automatski i efikasno pokreće proces koji nam počinje razotkrivati u čemu smo se svjesno i nesvjesno vezali za prošlost ili budućnost i to tako da postajemo svjesni svojih potisnutih i neintegrisanih uspomena. Proces prisutnosti je, stoga, osmišljen kako bi nam omogućio da promišljeno pomognemo u razotkrivanju iskustava na svjestan i odgovoran način. Zato se stavlja velik naglasak na pažljivo praćenje uputstava i postupno kretanje kroz iskustvo kao proces, a ne kao brzu samopomoć.

Jedna od namjera Procesu prisutnosti je da neintegrisane i potisnute uspomene što lakše izvede na površinu te da nam istovremeno omogući da ih integrišemo bez ikakve opasnosti, da postignemo mudrost i neutrališemo njihov razoran uticaj na kvalitet našeg sadašnjeg životnog iskustva. Proces prisutnosti nam pomaže da odgovorimo na dva pitanja koja nesvjesno sami sebi postavljamo još od djetinjstva : »Šta se dogodilo? Kako mogu spriječiti da se ne dogodi ponovno?« Ta dva pitanja kojih nismo svjesni odvlače nam pažnju od sadašnjeg trenutka i usmjeravaju je u hodnike prošlosti i projektovane budućnosti sve otkako smo djetinjstvo ostavili za sobom. Ta dva pitanja predstavljaju izraz naše tjeskobe. Proces prisutnosti

automatski smiruje tu tjeskobu i ublažava je.

Iako je okosnica Procesu, svjesno povezano disanje je samo jedan od niza instrumenata koji sačinjavaju mehanizam Procesu. Stoga se Proces ne bi trebao povezivati s jogom pranajame ili bilo kojom drugom metodom koja promišljeno proširuje našu svijest kroz disanje, pokušavajući potaknuti duhovna iskustva ili im pristupiti. Ovaj Proces se ne bavi kontrolom disanja, nego zapravo otpuštanjem nesvjesne kontrole nad dahom, kako bi se uspostavio normalan i zdrav obrazac disanja. Proces prisutnosti ni u kom slučaju nema težnji prema duhovnosti, iako nedvosmisleno posjeduje duhovne posljedice. Najbolje ga je sagledati kao fizički, mentalni i emocionalni postupak koji ima dalekosežan učinak na sve naše nivoe svjesnosti sadašnjeg trenutka u *ovome* svijetu. U njemu je riječ o tome da postanemo prisutni i naučimo svjesno prolaziti kroz sadašnja životna iskustva, da budemo ovdje i sada.

Svjesnost pitanja

Kad god nam neko postavi pitanje o našem životnom iskustvu, primjetićemo da u mislima automatski pretražujemo pamćenje u potrazi za odgovorom. Posljedica tog procesa pretraživanja je da ćemo neke stvari automatski znati i stoga neposredno odgovoriti, ne razmišljajući o njima. Učiniće nam se da neke stvari ne znamo ili ih se ne sjećamo, te da moramo razmisliti kako bismo došli do odgovora. Međutim, otkrićemo da neke stvari barem naizgled ne znamo čak ni nakon dužeg razmišljanja te da ih se ne možemo svjesno prisjetiti bez obzira na to koliko razmišljali o njima. Stoga svoju sposobnost odgovaranja na pitanje o vlastitom iskustvu možemo podijeliti u tri kategorije :

1. **Neke odgovore znamo.** Naprimjer, ako nas neko upita kako se zovemo, odgovorićemo bez razmišljanja, jer to znamo.
2. **Do nekih odgovora dolazimo procesom razmišljanja.** Naprimjer, ako nas neko upita koju smo pjesmu s radija prvu zavoljeli, možda ćemo morati malo razmisliti kako bismo se sjetili naziva i izvođača.
3. **Čini se da neke odgovore ne znamo ili ih se naizgled ne možemo sjetiti i u tome nam ne može pomoći nikakvo razmišljanje.** Naprimjer, ako nas neko upita šta nam se dogodilo u pola jedanaest naveče na naš treći rođendan, najvjerojatnije je da se toga nećemo moći sjetiti, koliko god razmišljali. Shodno tome, mogli bismo zaključiti da to jednostavno ne znamo.

Kad malo поближе razmotrimo prirodu svog mentalnog procesa, primjetićemo da nam um, kad god nam neko postavi pitanje o našem životnom iskustvu, automatski pretražuje pamćenje kako bi se uvjerio možemo li dobiti odgovor na pitanje ili ne možemo. Primjetićemo da um traga sve do onog trenutka dok ne

kažemo »ne znam« ili »ne sjećam se«. Čim to kažemo, um završava istragu i taj trenutak ćemo najčešće, bili toga svjesni ili ne, označiti ograničavajućim prosuđivanjem. Naprimjer, kad shvatimo da se ne možemo prisjetiti odgovora na neko konkretno pitanje o vlastitom životnom iskustvu, mogli bismo reći nešto slično ovome :

»Ne mogu se toga prisjetiti, jer mi dugoročno pamćenje nije naročito dobro.«

»Ne mogu se toga prisjetiti, jer mi to zaista nije važno.«

»Ne mogu se toga prisjetiti, jer je vjerovatno bilo previše bolno.«

»Ne mogu se toga prisjetiti, jer se jako davno dogodilo.«

Razlog zbog koga svoju nesposobnost pronalaženja odgovora na pitanje i završetak pokušaja prisjećanja odgovora završavamo ograničavajućim prosuđivanjem na vlastiti račun, krije se u tome što se neki vid našeg iskustva ne može pomiriti s mogućnošću da ne zna sve. Umjesto da prihvati ono nepoznato, taj vid našeg iskustva zbog očigledne nesposobnosti prisjećanja automatski okrivljuje neko stanje ili okolnost. U okviru Procesu prisutnosti taj vid vlastitog iskustva nazivamo »egom«.

Ego je neizvoran identitet koga stvaramo od ranog djetinjstva kako bismo bezopasno zakoračili u naizgled opasna iskustva života u odraslo doba. Za razliku od Prisutnosti, ta neizvorna persona funkcionira na temelju *pretvaranja*. Umjesto da bude spontana, ona je proračunata. Tokom ovog putovanja detaljnije ćemo istražiti narav i ustrojstvo ega. Zasad ćemo ga definisati kao onaj dio svog iskustva koji stvaramo kako bismo bili prihvatljivi u društvu odraslih. Zasad ćemo o njemu razmišljati kao o nečemu što stoji između nas i iskustva svjesnosti sadašnjeg trenutka.

Vlastita ograničenja ego uvijek prikriva izvinjenjima i okrivljuje nekog drugog. Ograničavajuće prosuđivanje koje automatski i često potpuno nesvjesno pridajemo sebi kad okončamo potragu za odgovorom je način na koji ego prikriva činjenicu da postoje neke uspomene koje su van njegove sposobnosti razmišljanja. Drugim riječima, ego ne želi priznati da postoji stvarno ograničenje procesa *razmišljanja*, da smo živjeli *i prije* nego što smo počeli razmišljati te da postoje životna iskustva koja *prelaze granice* razmišljanja. Ego je zaljubljen u um, a stoga i u *razmišljanje* i *razumijevanje*. Njegov identitet se temelji na lažnom uvjerenju da je um Bog. Ego je odan i nepokolebljiv učenik uma.

Ako bismo iskreno željeli objasniti svoju nesposobnost pronalaženja odgovora na pitanje o vlastitom životnom iskustvu, mogli bismo reći :

»Trenutno se ne mogu prisjetiti te informacije, jer se neke stvari ne mogu znati ili ih se ne možemo prisjetiti procesom razmišljanja.«

Ego ne može podnijeti takvu izjavu, jer on zapravo smatra da um sve zna i razumije te da razmišljanjem možemo doći do svega što je vrijedno znati. Ego pripada mentalnom svijetu. Želi da svoja iskustva proživljavamo u uvjerenju kako ono što želimo znati nije istinito, nije se zaista dogodilo ili zapravo nije važno te stoga nema značaja za nas ako do neke spoznaje ne možemo doći procesom razmišljanja. Može smatrati da ne funkcionišemo kako treba i da smo glupi. Završavajući svjesno traženje odgovora ograničavajućim prosuđivanjem o sebi, odnosno izgovorom, ego uspostavlja samoispunjavajuće proročanstvo. Ako kažemo da se »ne možemo prisjetiti nečega zato što...«, automatski zatvaramo vrata koja vode do tih informacija i pokrećemo scenario koji potvrđuje ograničavajuće prosuđivanje o sebi.

Ali, svi smo doživjeli situaciju u kojoj nismo svjesno prekinuli misaonu potragu za odgovorom te se odgovor pojavio kad smo to najmanje očekivali. To se najčešće događa kad se pokušavamo sjetiti odgovora koji nam je »na vrhu jezika«. Budući da nam se čini da je odgovor gotovo nadohvat ruke, ne prekidamo potragu za njim na svjestan način, nego kažemo nešto slično ovome :

»Znam da to znam.«

»Prisjetiću se.«

»Na vrhu mi je jezika.«

Zbog takvih izjava ga se i sjetimo. Kasnije, kad nam nešto drugo potpuno zaokupi pažnju, odgovor se tajanstveno pojavljuje, kao da nam je oduvijek bio na raspolaganju. Takve vrste iskustava nam pokazuju da su nam dostupne sve informacije koje su nam potrebne o našem životnom iskustvu, samo ako primijenimo ispravne metode. Ovaj metod ne mora uvijek obuhvatiti razmišljanje. Ono buhvata samo *otvorenost prema prihvatanju odgovora od onoga dijela našega Bića koje zna sve*.

Ideja da do informacija možemo doći i bez svjesnog procesa razmišljanja strana nam je zbog obrazovnog sistema kojim dominira um. Međutim, mnogi pronalazači mogu posvjedočiti da su do ključnog dijela informacije koji je i omogućio njihov pronalazak došli kad su se prestali baviti svojim zadatkom i posvetili se nečem drugom, naprimjer kad su zadrijemali. *Pomisao* da bismo mogli primijeniti takav metod kako bismo došli do informacija ugrožava ego, jer razotkriva da naš svjesni um nije početak i kraj svega, što je u suprotnosti s pretpostavkom ega. Um je puki instrument i stoga je ograničen.

U čitavom Procesu prisutnosti bivamo poticani da postavljamo pitanja o svom životnom iskustvu. Da ne bismo oslabili moć i potencijal ovog dijela putovanja, od nas se na samom početku traži da takvim pitanjima ne pristupamo s ograničenjem. Ako automatski primijenimo navedene ograničavajuće izjave ega, lišićemo se mnogih dubokih uvida. Takođe ćemo zatvoriti vrata prekrasnim

iskustvima intuicije i nadahnuća. Stoga svakom pitanju koje nam je postavljeno tokom Procesu prisutnosti trebamo pristupiti na ovaj način :

Na ovom putovanju proces pronalaženja odgovora na postavljena pitanja nije toliko važan koliko iskreno i slobodoumno postavljanje pitanja.

Ne trebamo se ni najmanje zabrinuti ako odmah ne dobijemo odgovor na pitanje. Naš je zadatak završen čim iskreno postavimo pitanje. Ako se odgovor ne pojavi istoga trenutka, moramo ostati otvoreni i time dozvoliti odgovoru da se pojavi kad to najmanje očekujemo.

Nema nikakve koristi od intenzivnog razmišljanja o odgovorima, a još manje je korisno prepustiti se frustraciji zato što svjesno ne možemo doći do njih. Ako tako pristupamo pitanjima na frustraciju ćemo reagovati okončanjem potrage i ograničavajućim prosuđivanjima. Tokom Procesu prisutnosti niko neće ocjenjivati naše odgovore, jer *tačni odgovori ne postoje*. Naše odgovore niko ne može i neće ocjenjivati upoređujući ih sa drugima, jer je naše putovanje jedinstveno, kako bi odgovaralo našim individualnim potrebama. Ne postoje ni odgovori koje bismo *trebali* pronaći. Pitanje moramo postaviti otvorenog uma, jer tako *omogućujemo pojavu odgovora*. Svoj misaoni proces ćemo zaštititi od nesigurnog ega koji ga želi zatvoriti tako što nećemo automatski okončati potragu za odgovorima, iznoseći ograničavajuće izjave.

Zakon svemira kaže da svaki uzrok izaziva posledicu. To možemo prevesti i riječima »Tražite, i naći ćete«, »Traži i biće ti dato«, »Kucajte, i otvoriće vam se«. Drugim riječima, kad postavimo pitanje i ne okončamo proces traženja odgovora, odgovor se neminovno mora pojaviti u našoj svijesti u bilo kom obliku. Pitanje je uzrok, odgovor je posledica. Jedno garantuje drugo. Kad je riječ o pitanjima koja nam se postavljaju tokom Procesu prisutnosti moramo usvojiti upravo takav pristup. Kad god sebi postavimo pitanje, moramo biti strpljivi i dozvoliti odgovoru da se pojavi u obliku koji je najkorisniji za naše putovanje Procesom.

Naša trenutna nevolja je u tome što mi, prema vlastitim sadašnjim spoznajama, ne znamo sve. Zapravo, prema vlastitim sadašnjim spoznajama, mi znamo jako malo. Ali, postoji dio našeg Bića kojeg možda još nismo svjesni, koji zna sve. Zna sve, a da ne mora »razmišljati« o tome. Jednostavno zna. To je naša Unutrašnja prisutnost. Ona je tihi svjedok svakog iskustva koje smo ikada doživjeli i sjeća se svakog trenutka tih iskustava, kao da nam se događaju ovog trenutka. Za nju se sva iskustva koja smo proživjeli događaju ovog trenutka, jer svjesnost sadašnjeg trenutka ne zna za vrijeme. Moglo bi se reći da je razlika između ega i naše vječne Unutrašnje prisutnosti u tome što ego mora razmišljati kako bi shvatio, dok Unutrašnja prisutnost *jednostavno zna*. Ona zna, jer je stalni svjedok svih naših životnih iskustava, dok je žarište ega vezano za vanjski svijet i ono šta drugi rade u njemu te je određen njime.

Kad pitanju pristupamo s pretpostavkom da do odgovora možemo doći samo razmišljanjem, ego zapošljavamo kao učesnika, a time se istovremeno ograničavamo na misaoni um kao na jedini dostupan mehanizam koji može obaviti zadatak. Na taj način isključujemo svjesnost sadašnjeg trenutka. Taj proces isključivanja se odvija automatski, jer se naša Unutrašnja prisutnost pridržava zakona nemiješanja. Ako uporno zahtijevamo da do informacija dođemo isključivo procesom razmišljanja i razumijevanja, nećemo uspjeti. Ali, onog trenutka kad smo spremni prihvatiti zamisao da je ono što smo »napravili« od sebe (ego) nepouzđano i da je um kao alat ograničen, tada automatski pozivamo svoju sveznajuću svjesnost sadašnjeg trenutka da nam pruži odgovor. Na taj način se automatski otvaramo nenapornom sticanju unutrašnjeg znanja. Um će u ovome svijetu uvijek biti sredstvo koje nam prenosi znanje, ali samim tim ne mora biti jedino sredstvo za tu svrhu.

Ako sva svoja životna pitanja postavimo sa stajališta svjesnosti, u našem svakodnevnom životnom iskustvu može se probuditi energija uvida, intuicije, nadahnuća i otkrivenja. Najvažnije je da sami sebi dozvolimo prepušćanje iskustvenom znanju, i ne znajući zašto, jer ćemo tokom Procesu prisutnosti imati pristup iskustvima koja smo doživjeli prije nego što smo naučili jezik. Ta su se iskustva događala prije nego što smo s njima mogli povezati mentalne ideje. Mnoga od tih iskustava se sastoje isključivo od osjećaja, vibracija ili osjeta. To su »spoznaje«. To su energije u kretanju. To su emocionalna iskustva koja su se dogodila prije nego što smo ovladali mentalnim jezikom. To su vibraciona iskustva koja su se događala u maternici i nedugo nakon što smo rođeni u ovom svijetu. Ako uporno tvrdimo da uvijek moramo znati zašto trebamo prihvatiti ono što je istinito i stvarno za nas, tada svojoj svjesnosti nećemo dozvoliti da preuzme stvar u svoje ruke i tako potakne te rane vibracijske uspomene kako bi neutralisala njihov negativan učinak na naš sadašnji život.

Pitanja koja odlučimo postavljati o čitavom svom životnom iskustvu su izuzetno važna. Zbog Zakona uzroka i posledice odgovori na ta pitanja će se uvijek očitavati u ovom ili onom obliku, samo ako nam um ostane otvoren. Imajući to na umu, možda bismo mogli razmotriti mogućnost da naše životno iskustvo u bilo kom trenutku predstavlja razotkrivanje odgovora na pitanja koja postavljamo. To nam još nije jasno zato što većinu pitanja postavljamo, a da toga nismo ni svjesni. Proces prisutnosti nam pomaže da ublažimo tu poteškoću, jer nam pokazuje kako da počnemo otklanjati nesvjesne postupke i istovremeno svjesno postavljati korisna pitanja. Ako shvatimo i prihvatimo da ćemo neminovno dobiti odgovore na sva naša pitanja, tada se možemo u potpunosti usmjeriti na proces postavljanja korisnih pitanja i prestati pokušavati »smisliti« odgovore. Od nas se traži da nam um bude otvoren. Pozvani smo da istražimo iskustvo primanja. To iskustvo možemo potaknuti ovoga trenutka postavljanjem sledećeg pitanja :

*Koja su najkorisnija pitanja što ih možemo postaviti prije nego što se prepustimo
Procesu prisutnosti ?*

Staza svjesnosti i Sedmogodišnji ciklus

Dva otkrovenja koja su potaknula namjere Procesu prisutnosti i njegovu mehaniku su Staza svjesnosti i Sedmogodišnji ciklus.

Staza svjesnosti

Kad prepoznamo Stazu svjesnosti i počnemo djelovati u skladu sa njom, Proces prisutnosti postaje izuzetno moćan, ali istovremeno i potpuno nenaporan, jer je on automatski i prirodan za sva ljudska bića. Sve što iskusimo nastaje zahvaljujući uglavnom nesvjesnoj primjeni naše pažnje i namjere dok hodamo tom stazom, koja je naša prava priroda. Ali, iznenađujuće je to što ostaje dobro skrivena sve dok na nju ne usmjerimo svoju svjesnu pažnju. Razumijevanje jednostavne dinamike Staze svjesnosti nam pomaže da shvatimo zašto je prijeko potrebno pristupiti emocionalnom jezgru svojih iskustava i prilagoditi je kako bismo potaknuli stvarnu promjenu u psihičkim i fizičkim vidovima svog života. Kad u svom životnom iskustvu svjesno prepoznamo Stazu svjesnosti i Sedmogodišnji ciklus, bićemo sposobni bolje shvatiti uzroke mnogih neugodnih iskustava koja nam se javljaju, ili ćemo bar znati gdje bismo mogli početi tragati za njihovim uzrocima.

Stazu svjesnosti lako je uočiti posmatranjem normalnog razvoja tek rođenog djeteta. Iako je naše emocionalno, mentalno i fizičko tijelo već vidljivo i od trenutka rođenja razvija se istovremeno jedno uz drugo, postoji poseban put kojim se naša individualna svjesnost koristi kako bi svjesno zašla u njih. Dijete najprije plače (emocionalno tijelo), nakon toga uči govoriti (mentalno), a tek tada uči hodati (fizičko tijelo). Staza svjesnosti se stoga razvija

Od emocionalnog preko mentalnog do fizičkog tijela !

Kad napustimo maternicu mi smo prvenstveno emocionalna bića. Izražavamo samo emocije. Ne posjedujemo verbalni jezik i njegove asocijativne ideje kojima bismo mogli identifikovati svoja iskustva ili efikasno komunicirati s njima. Još ne posjedujemo ni motoričke vještine kojima bismo mogli fizički učestvovati u bilo čemu. Svijet doživljavamo kao čistu *energiju u kretanju* ili emociju. U tom isključivo emocionalnom stanju ostajemo sve dok nešto ne prepoznamo. Tako nam se svjesnost počinje razvijati u carstvu emocija.

Do drugog koraka na Stazi svjesnosti, mentalnog carstva, dolazimo naučivši namjerno koristiti emocije kako bismo postigli određeni ishod. Kad se to dogodi, naše emocije više nisu reakcija na okolnosti. Sada postaju sredstvo kojim

usmjeravamo ishod svojih iskustava. Drugim riječima, onog trenutka kad plač ili osmijeh iskoristimo kao instrument promišljene komunikacije, kako bismo svjesno manipulirali svojim životnim iskustvom, tada više ne izražavamo samo emocije, nego i mentalno učestvujemo u svom iskustvu. Ulazak u mentalno carstvo potvrđuje se kad naučimo prvu riječ. Naša prva riječ je čin imenovanja. Automatski se događa da imenujemo nešto što smo prepoznali i to *upravo zato što* smo to prepoznali.

Kad postanemo sposobni imenovati vidove iskustva koje prepoznajemo, to pokazuje da se otvaraju vrata prema novom koraku na Stazi svjesnosti, prema fizičkome carstvu. Kad počnemo prepoznavati i imenovati vidove svog iskustva, do toga dolazi zato što nam oni više ne nalikuju na *energiju u kretanju*. Onog trenutka kad nešto imenujemo, to činimo stoga što nam se više ne pojavljuje kao energija u kretanju, nego nam se počinje pojavljivati kao konkretna stvar. Nešto imenujemo zato što nam je postalo važno. Prepoznavanje i kasniji čin imenovanja su posljedica prihvatanja da se ono što je nekad izgledalo kao tok energije čudesno preobrazilo u nešto što nam nalikuje na čvrstu, gustu i nepokretnu stvar. Proces ulaženja u taj svijet iskustava djelimično se sastoji i od toga što smo na neki način postali zavisni o tome da u svemu sagledamo stvar. Ta nam zavisnost omogućuje da percepcijski zakoračimo u paradigmu koja se zapravo sastoji isključivo od svjetlosti i zvuka ili svjetlosnih, vibracionih talasa energije u kretanju, kao i u tome što doživljavamo naizgled čvrsto fizičko iskustvo te paradigme. Da bismo zakoračili u fizičko iskustvo doslovno moramo stvoriti privid »zaustavljanja svijeta«. Kad smo u dječjem dobu vlastitom percepcijom doslovno zaustavili svijet i počeli ga imenovati, tada smo znatiželjno puzali prema imenovanom kako bismo doživjeli lični kontakt s njim. To vanjsko kretanje naše pažnje i namjere, potaknuto radoznalošću, vodi nas iz čisto emocionalnog i mentalnog iskustva prema trećem koraku duž Staze svjesnosti, a to je fizičko carstvo. Kako bismo se u pravom smislu te riječi potrudili preduzeti prve nesigurne korake u svijet koji nam je važan, znatiželja je prijeko potrebna.

Staza svjesnosti, koja vodi od emocionalnog preko mentalnog do fizičkoga carstva i kojom se svi mi krećemo kako bismo zakoračili u vlastito iskustvo ovog svijeta, nesvjesno se potvrđuje vanjskim ponašanjem svijeta. Ako shvatimo kako svijet prepoznaje tu Stazu, spoznaćemo Sedmogodišnji ciklus.

Sedmogodišnji ciklus

Isključivo emocionalno iskustvo koje za nas počinje onog trenutka kad napustimo maternicu počinje slabiti i u mnogim slučajevima se prestaje razvijati kad dostignemo sedmu godinu. U sedmoj godini dolazi do okončanja djetinjstva. Tada postajemo dječaci i djevojčice. Zbog toga se u sedmoj godini kreće u školu, jer to razdoblje našeg života označava tačku na kojoj napuštamo razvoj emocionalnog tijela i svoje djetinjstvo kako bismo se više usredsredili na razvoj mentalnog tijela.

Od sedme do četrnaeste godine se učimo mentalnom razumijevanju i razvijamo temelje tri komunikacijske vještina : govora, čitanja i pisanja. Takođe se učimo ponašati na društveno prihvatljiv i prikladan način u društvu u kojem smo rođeni. Sedmogodišnji ciklus intenzivne usredsređenosti na osnovne mentalne vještine konačno se počinje usmjeravati na razdoblje koje nazivamo pubertetom. Od otprilike četrnaeste godine mentalni razvoj se počinje okretati onome što drugi smatraju da je za nas potrebno kako bismo prihvatili smislenu fizičku ulogu u društvu. Takvo prilagođavanje žarišta naše pažnje istovremeno se označava povećanjem fizičke svjesnosti o vlastitoj okolini i odnosa koji imamo s njom.

Hormonalne promjene koje se odvijaju u tijelu oko četrnaeste godine označavaju naš odmak od sedmogodišnjeg ciklusa mentalne socijalizacije i prilagođavanja te nagovještavaju da zalazimo u treći sedmogodišnji ciklus. U njemu se pojačava razvoj našega odnosa s vanjskim, fizičkim svijetom. Tada nas proglašavaju »tinejdžerima«. Tokom tog trećeg sedmogodišnjeg ciklusa postajemo itekako svjesni svog fizičkog tijela i fizičkog mjesta u svijetu. Tokom tog razdoblja takođe nas privlače ili odbijaju druga ljudska bića. U tome razdoblju biramo svoju grupu i u njemu se naglasak premješta na razmišljanje o tome kako ćemo prihvatiti ulogu fizički odgovornog i sposobnog ljudskog bića. Okončanje trećeg sedmogodišnjeg ciklusa potvrđuje se proslavom 21. rođendana. Na kraju tog ciklusa nas proglašavaju odraslima.

Proces prisutnosti će nam kroz lično iskustvo pokazati da zbog karaktera te prirodne Staze svjesnosti i tri početna sedmogodišnja ciklusa koji se odvijaju jedan za drugim, korijen naših sadašnjih fizičkih iskustava ne možemo naći u svojim sadašnjim vanjskim, fizičkim okolnostima, kao ni u sadašnjim mentalnim misaonim procesima. Proces će nas najprije podučiti kako da postanemo fizički prisutni i postignemo mentalnu jasnoću, a onda će nam razotkriti da se korijen svih naših današnjih neuravnoteženih iskustava može pronaći u carstvu u kome smo ih i zasadili : u neintegrisanim emocionalnim iskustvima djetinjstva.

Drugim riječima, Proces će nam pokazati da je prvi, emocionalni, sedmogodišnji ciklus našeg djetinjstva *uzročna* tačka svih sadašnjih neugodnih iskustava. Pokazaće nam da je svaki emocionalni korijen koji smo tada posadili i koga nismo svjesno integrisali u svoje iskustvo izrodio negativne mentalne sisteme uvjerenja koji se zauzvrat očitavaju kao neuravnotežena fizička stanja ili okolnosti koje doživljavamo *ovog trenutka*. U okviru Procesu prisutnosti mehaniku toga postupka sađenja korijena nazivamo »emocionalnim usađivanjem«. Dubinski ćemo ga istražiti tokom stvarnog putovanja kroz Proces.

Proces prisutnosti omogućuje nam jedno od najdalekosežnijih otkrovenja : *većini se ljudi* u emocionalnom smislu *nije dogodilo ništa novo otkako su iskoračili iz svog prvog sedmogodišnjeg ciklusa*. Iako se čini da neprestano prolazimo kroz nove fizičke okolnosti i iskustva, na emocionalnom nivou se zapravo ništa ne mijenja. Mi u emocionalnom smislu svakih sedam godina ponavljamo isti ciklus koji je

usađen u naše emocionalno tijelo tokom prvih sedam godina našeg životnog iskustva. Kad počnemo učiti kako možemo identifikovati emocionalne podzemne struje koje prožimaju sva naša mentalna i fizička iskustva, jasno ćemo uvidjeti kako se samo *čini* da odrastamo i doživljavamo različita i raznolika iskustva.

Kad navršimo četrnaestu godinu naša pažnja i namjera se običajno i doslovno prenose na fizičke okolnosti našeg života. U odraslom dobu zapažamo samo čvrstu površinu stvari. Budući da se fizički svijet po svojoj naravi uvijek naizgled mijenja, i čini se da je svakog trenutka nov, to stvara privid neprestane promjene. To je varka fizičkoga svijeta, najveći privid. Na Istoku ga zovu *maja*.

Podučavajući nas kako da zapazimo i ono što postoji ispod fizičke površine stvari, Proces prisutnosti će nam razotkriti istinsku narav mađioničarskog trika fizičkog svijeta. To će postići koristeći se našim mentalnim sposobnostima da zavirimo izvan fizičkog i »ugledamo« emocionalni sadržaj vlastitog života. Taj uvid dobijamo kad sebi dozvolimo da osjetimo vidove svog iskustva koje odavno potiskujemo. Kad u tome uspijemo, spoznaćemo da svi mi marljivo i potpuno nesvjesno ponavljamo obrazac utisnut u naše emocionalno tijelo tokom djetinjstva. Nesvjesno ponavljanje emocionalnog obrasca potiče nastanak iskustva koje nazivamo »životom u vremenu«.

Kad svijet uspijemo sagledati u energetskom smislu, kao tapiseriju energija u kretanju, kao emocionalnu struju, moći ćemo uvidjeti da zaista živimo u prošlosti i stvaramo budućnost koja poslušno ponavlja emocionalni sadržaj naše istorije. Otkrićemo da većina ljudi tek po navršenoj sedmoj godini umire emocionalnom smrću. To je stvarna smrt, a Proces nas poziva da se iz nje probudimo. Emocionalni obrazac koji se ponavlja je san koji se na površini čini stvarnim. Kad naučimo zaviriti ispod površine našeg izmišljenog svijeta, otkrićemo istinu koja će nas zaprepastiti :

Odrasli su mrtva djeca.

Dijete u nama mora umrijeti kako bismo postali prihvatljivi kao odrasle osobe. Sada je na nama da se probijemo kroz rešetke percepcijskog zatvora odraslog doba, koji smo sami stvorili, i da oslobodimo svoje dječje *ja* iz tamnice laži. Kad steknemo iskustvo koje je prijeko potrebno za spašavanje vlastite bezazlenosti, omogućen nam je ulazak u potpuno novu paradigmu, u kojoj bezazlenost i iskustvo počivaju na uravnoteženoj vagi mudrosti. To ćemo postići samo ako se upustimo u svjesno putovanje koje vodi u dinamiku naših emocionalnih podzemnih struja, a onda ćemo i shvatiti zašto i mi sami i svi ostali neprestano ponavljamo :

»Ne znam zašto mi se to neprestano događa.«
ili »Zašto se to uvijek ponovo događa?«

Putovanje kroz Proces prisutnosti pomoći će nam da spoznamo kako, iznoseći takve izjave ili pitanja, zapravo ne govorimo o fizičkom događaju, nego o vlastitom osjećaju ili reakciji prema emocionalnom sadržaju životnog iskustva koje se neprestano ponavlja i tjera nas da stvaramo mentalnu i fizičku neravnotežu. Jednom kad spoznamo da sami nesvjesno ponovno stvaramo emocionalne obrasce iz vlastitog djetinjstva, preduzeli smo prvi korak prema buđenju iz tog sna. Tada ćemo takođe shvatiti da je besmisleno boriti se s fizičkim okolnostima vanjskoga života kako bismo stvarno promijenili kvalitet naših iskustava. Neugodne fizičke okolnosti našeg trenutnog života su fizička očitovanja emocionalnih duhova prošlosti. Možemo ih tjerati koliko god želimo, ali već smo svjesni da ništa ne postićemo takvom aktivnošću, takvim kretanjem, zbrkom i dramom.

Svijet u koji smo zakoračili nije isključivo emocionalno iskustvo, nego takođe posjeduje moćne mentalne i fizičke elemente, i to je glavni razlog zbog kog ne uspijevamo probaviti emocionalna iskustva iz prvih sedam godina svog životnog iskustva. Da bismo u takvom svijetu svoja iskustva u potpunosti integrisali, moramo biti u stanju prigrliti ih u emocionalnom, mentalnom i fizičkom pogledu. Tokom prvog sedmogodišnjeg ciklusa posjedujemo snažne emocionalne sposobnosti, ali nam mentalne i fizičke još nisu potpuno razvijene. Zbog toga na pozornicu nesvjesno stupa svijet i negdje oko sedme godine okončava intenzivan emocionalni razvoj, jer sve dok se to ne dogodi mi se nećemo usredsrediti na razvoj svojih mentalnih, a kasnije i fizičkih sposobnosti, što nam omogućuje da postanemo potpuno integrisana bića.

U ovom trenutku naše rasprave važno je naglasiti da postoji još jedan ciklus koji prethodi emocionalnom ciklusu započetom u trenutku rođenja. To je sedmomjesečni vibracioni ciklus. On započinje u trenutku kad postajemo svjesni svog iskustva u maternici, otprilike dva mjeseca nakon začeća. Sedmogodišnji emocionalni ciklus koji započinje trenutkom rođenja u ovome svijetu je ponavljanje obrasca koji je u vibracionom smislu utisnut u nas tokom tih sedam mjeseci u maternici. Međutim, u Procesu prisutnosti ne pokušavamo integrisati vibracijska iskustva koja smo imali tokom razvoja u maternici, jer tokom putovanja kroz ovaj svijet nismo izloženi svojoj vibracionoj paradigmi, pa stoga ne zadobijamo rječnik kojim bismo o njoj govorili drugima. Ako želimo doći do vibracionog ciklusa i integrisati ga, moramo se upustiti u vlastito putovanje koje vodi u unutrašnju tišinu i nepomičnost, pomoću meditacije. To je istinska svrha meditacije.

Ono što mnogi nazivaju »duhovnim iskustvom« je zapravo »vibracijsko iskustvo«. Putovanje tokom kojega svjesno integrišemo svoje vibraciono (duhovno) tijelo možemo preduzeti samo pod vođstvom učitelja ili učiteljice koji su i sami integrisali vlastito vibraciono tijelo. Budući da nas integrisanje vibracionoga tijela osposobljava da potaknemo unutrašnje savršenstvo, bez obzira na savršeno nesavršenstvo iskustva vanjskog svijeta, takve učitelje nazivamo Savršenim živim

majstorima. Njihova nauka je najuzvišenija od svih s kojima se možemo sresti ili koju možemo shvatiti na ovom svijetu. U tu fazu integracije i u kontakt s takvim učiteljem stupamo tek kad se u našoj Duši probudi namjera da se potpuno odvojimo od fizičkog, mentalnog i emocionalnog iskustva.

Proces prisutnosti posjeduje instrumente i spoznaje koji nam pomažu da u potpunosti integrišemo vlastita fizička, mentalna i emocionalna iskustva, čime nam omogućuje da probudimo namjeru postajanja savršenim Bićem »u ovom svijetu«. Pruža nam spoznaje koje nam omogućuju da dostignemo sam početak vibracionog putovanja koje, pak, omogućuje spoznaju tog savršenstva. U istorijskom smislu, put vibracione integracije naziva se misticizmom.

Proces prisutnosti nas podučava da u potpunosti prihvatimo to životno iskustvo, a ne da ga zaobiđemo. Uči nas da postanemo prisutni ovdje i sada. To postiže podučavajući nas kako možemo oslušivati poruke emocionalnih utvara vlastite prošlosti te kako se služiti pažnjom i namjerom da bismo se vratili onamo gdje je naš emocionalni razvoj naglo prekinut, zbog čega se naša svjesnost sadašnjeg trenutka preobrazila u smrtonosnu predstavu. Kad to postignemo, najprije spoznajemo zašto moramo zaći van vlastitih fizičkih privida i proći kroz mentalnu zbrku kako bismo ponovno pokrenuli i oživjeli energije odgovorne za stvarno kretanje u životnom iskustvu. Drugim riječima, spoznajemo zašto moramo svjesno putovati naizgled unazad duž Staze svjesnosti kojom smo krenuli kako bismo zakoračili u fizički svijet i zašto moramo deaktivirati negativne učinke koje sedmogodišnji ciklus ima na naša sadašnja iskustva. Tek kad to postignemo razderaćemo koprenu prošlosti i projektovane budućnosti, kako bismo zaista sagledali radost i ljepotu što pripadaju sadašnjem trenutku. To nije lak zadatak, ali kad ga se istinski prihvatimo, ubrzo ćemo početi shvatati da je to jedna od najvažnijih potraga u koju se možemo upustiti tokom svog životnog vijeka.

Putovanje »unazad« zapravo i nije najprikladniji opis toga postupka. Razumljiv je, jer živimo u vremenu i stoga smatramo da se neprestano krećemo naprijed. Ali, zapravo, sve dok ne integrišemo vlastitu prošlost vrtimo se u krugovima poput psa koji pokušava uhvatiti vlastiti rep. Putovanje potaknuto Procesom prisutnosti prikladnije bismo opisali ako bismo rekli da započinjemo putovati »prema unutrašnjosti« te da nas je naše životno putovanje dosad vodilo »prema van«, u fizičko iskustvo. Vanjski vid našeg iskustva je fizički. Ostaće fizički sve dok oko sebe zapažamo samo stvari. Kad počnemo učiti kako se kretati prema unutra, najprije ćemo naići na mentalno carstvo. Kad napravimo još jedan korak prema vlastitome Biću, ponovno ćemo svjesno zaći u emocionalno carstvo. Emocionalno tijelo se, kako smo upravo naveli, nalazi samo korak udaljeno od vibracionog, odnosno od onoga o čemu razmišljamo kao o izvornom duhovnom iskustvu.

Povratno putovanje u vlastitu unutrašnjost duž Staze svjesnosti u koje se moramo upustiti kako bismo postigli cjelovitost u ovom životnom iskustvu nije nam potpuno

nepoznato. Već smo često putovali tom stazom. Kad god poželimo vratiti se ili stupiti u dodir s vlastitim Izvorom, automatski krećemo na to putovanje. Da bismo to jasno vidjeli u stvarnosti, možemo posmatrati djecu pri molitvi. Dijete najprije klekne isklopi ruke (fizičko tijelo), zatim se obrati Bogu (mentalno), a onda nam njegove nevine riječi dodirnu srce i potaknu osjećaje (emocionalno). Stoga se povratak duž Staze svjesnosti odvija ovako :

Od fizičkog, preko mentalnog, do emocionalnog tijela!

To je putovanje potpuno suprotno od putovanja prema van kojim naša svijest kreće od trenutka kad se nađemo u fizičkom svijetu. Kao što smo već spomenuli, meditacija je takođe osmišljena kako bi potaknula povratak u vlastitu unutrašnjost. Najprije zauzmemo fizički položaj, onda mentalno ponavljamo mantru, a tek tada prizivamo emocionalno iskustvo unutrašnje ljubavi i predanosti. To nam emocionalno iskustvo, pak, osnažuje sposobnost poniranja u vibraciono carstvo. Meditacija je u svojem najčišćem obliku instrument koji bi nas trebao povući iz iskustva fizičkog svijeta, preko mentalnog carstva do samoga našeg srca. Kad se nađemo u vlastitom srcu, tada smo samo za korak udaljeni od svoje Božanske prisutnosti. Tada Božanska prisutnost nadgleda naš ulazak u vibraciono carstvo.

Proces prisutnosti odaje počast stazi povratka, a to je potrebno kako bismo počeli ponovno buditi svjesnost i odnos sa svojom Unutrašnjom prisutnošću. Proces prisutnosti u tome uspijeva tako što nam osvještava stazu kojom smo svi mi krenuli odvojivši se od dječje emocionalne bezazlenosti i krenuli prema van, u svijet odraslih. Podučavajući nas kako se u prenesenom smislu možemo vratiti u prvi sedmogodišnji ciklus, u svoje djetinjstvo, s namjerom unošenja ravnoteže integrisanjem iskustava koja su se prva utisnula u naše emocionalno tijelo, Proces nam omogućuje da shvatimo šta znači ovaj izraz :

» Ako ponovo ne postanete kao mala djeca, sigurno nećete ući ukraljevstvo nebesko. «

To učenje možemo izraziti i drugim riječima :

Ako se ne vratimo Stazom, svijesti i ne podarimo mir svom emocionalnom dječjem „ja“, nećemo biti u stanju neutralisati negativan učinak neintegrisnih iskustava našeg prvog sedmogodišnjeg ciklusa.

Dok to ne postignemo, ne možemo probuditi stvarno kretanje u svom životu, niti obnoviti ravnotežu svojih mentalnih i fizičkih iskustava u ovom svijetu. Sve dok ne postignemo tu ravnotežu, nismo u stanju prekoračiti okove ovoga svijeta i vratiti se Izvoru.

Proces prisutnosti poziva nas da krenemo tom stazom. To nam omogućuje kontakt s našom Unutrašnjom prisutnošću. Važno je da u ovome trenutku zapamtite kako se sedmogodišnji ciklus, što smo ga opisali u ovoj raspravi, prilagođava sadašnjem ubrzanju naše evolucije. Ciklusi današnje djece su skraćeni na šest ili čak pet godina, jer se prelaz od razvoja emocionalnog tijela do razvoja mentalnog tijela koji se odvija kad krenemo u školu događa u ranijem dobu. Međutim, u okviru Procesu prisutnosti govorićemo o sedmogodišnjem emocionalnom ciklusu, ali svjesni da postoje izuzeci u tom pravilu.

Prolazeći kroz Proces, mi svjesno pokrećemo promjenu u našem iskustvu sedmogodišnjeg ciklusa. Postupno neutrališemo negativan učinak koji taj ciklus ima na kvalitet našeg sadašnjeg životnog iskustva. Ponavljanje Procesu počinje u potpunosti uklanjati učinak ciklusa, jer uklanja energetske prepreke u nama izazvanu emocionalnom smrću koju smo doživjeli ušavši u odraslo doba. Kad u dovoljnoj mjeri uklonimo učinak tog ciklusa, zateći ćemo se na samoj ivici svoje lične provalije, mjesta koje odavno *izbjegavamo*. Ondje blijedi naša svjesnost o vlastitoj prošlosti i projektovanoj budućnosti i pretapa se u vječni trenutak Sadašnjeg trenutka. Ondje se počinje rastvarati energetska iskustva polarosti i stapati se sa vibracionim iskustvom Jednote.

Ne smijemo se zabrinuti zbog toga što još ne možemo otkriti dokaze sedmogodišnjeg ciklusa u vlastitim životnim iskustvima. Tragove sedmogodišnjeg ciklusa možemo uočiti kad počnemo odvajati pažnju sa površine životnih zbivanja i kad počnemo biti sve svjesniji emocionalne podzemne struje koja nas prožima. Za to ćemo biti sposobni kad postignemo svjesnost sadašnjeg trenutka, a to nam omogućuje Proces prisutnosti.

Kretanje s one strane gibanja

Za prepuštanje Procesu prisutnosti pripremamo se, između ostalog, i pozivom da promijenimo svoju percepciju nekih vidova vlastitog životnog iskustva. Naprimjer, od nas se traži da ne prosuđujemo vlastito iskustvo Procesu u skladu s tim koliko se dobro osjećamo dok ono traje. Od nas se takođe traži da ne očekujemo kako će to putovanje biti lako. Umjesto toga, trebali bismo željeti »stvarno« iskustvo, čak i ako nam se u početku učini neugodnim. Od nas se traži da prihvatimo mogućnost kako je lični emocionalni rast ključ obnove ravnoteže i kvaliteta našeg životnog iskustva. Trebamo prihvatiti i činjenicu da do ličnog emocionalnog razvoja dolazi samo ako se predamo iskustvu »neznanja«. Kako bi nam bilo lakše predati se, trebamo razmisliti o promjeni prema postupku postavljanja pitanja i dobijanja odgovora. To možemo učiniti ako se usredsredimo na postavljanje pitanja, a ne na pokušaj pronalazjenja odgovora. Na taj način dopuštamo odgovoru da se neočekivano pojavi, a time se automatski otvaramo iskustvu »primanja«. Sada se od nas traži da

promijenimo svoje shvatanje o onom što smatramo »kretanjem«.

Uopšteno govoreći, kad u okviru svog iskustva vanjskog fizičkog svijeta govorimo o kretanju, mislimo na fizičko zbivanje, kao što je kretanje s jednog mjesta na drugo, ili mislimo na neku fizičku aktivnost, kao što je okretanje preslice ili pokretanje nogu i ruku. Što se tiče vanjskog fizičkog svijeta, ne možemo putovati ako se ne krećemo. Ali, kad se prepustimo Procesu prisutnosti i dovršimo ga, doživjećemo potpuno stvarno kretanje koje nije povezano s vanjskom fizičkom aktivnošću. Kretanje s kojim ćemo se upoznati stoga nije ono koje bismo automatski mogli povezati sa *idejom* kretanja. U okviru Procesu prisutnosti, vanjsku fizičku aktivnost ne smatramo *stvarnim* kretanjem. Za tu vanjsku aktivnost bolja je riječ »gibanje«. Posledica prepuštanja Procesu prisutnosti je doživljaj stvarnog kretanja, koje nije povezano s vanjskim gibanjem.

Šta znači »kretanje koje nije povezano s vanjskim gibanjem«? To najbolje možemo objasniti sledećim primjerom : ako nismo zadovoljni kvalitetom svog životnog iskustva, možemo pokušati promijeniti okolnosti preseljenjem u drugo mjesto, grad ili državu. Za to je potrebno mnogo vanjskog gibanja. Ali, kad se smjestimo u novom gradu, usprkos promijenjenim vanjskim okolnostima i gibanju u vanjskome svijetu, osjećaj nezadovoljstva ipak se vraća. To se događa zbog toga što se u vlastitoj unutrašnjosti nismo pomakli ni milimetra, bez obzira na vanjsko gibanje. Svi smo mi u ovom ili onom obliku doživjeli slično iskustvo. Postoji izreka koja prikladno sažima tu nevolju :

»Kuda god pošli, sebe vodimo sa sobom.«

Takvo ponašanje, takvo jurcanje naokolo pri kom nigdje ne stižemo, je oblik kretanja koje vanjski svijet uveliko odobrava kao sredstvo ublažavanja nezadovoljstva u pogledu kvaliteta životnog iskustva. U okviru Procesu prisutnosti takvo besmisleno vanjsko kretanje smatramo zbrkom. Bolja je riječ »drama« i tom riječju ćemo se koristiti u ovom tekstu kako bismo opisali tu vrstu besmislene aktivnosti. Drama se ne odnosi samo na besmisleno vanjsko, fizičko gibanje, nego i na sveukupnu besmislenu mentalnu i emocionalnu aktivnost u našem iskustvu.

Jedna od namjera Procesu prisutnosti je da nas izvede iz drame, te da nam istovremeno pomogne da potaknemo *stvarno* kretanje u svom životnom iskustvu. Poenta je u tome što je naša narav takva da ćemo se uvijek prikloniti drami, sve dok ne iskusimo stvarno kretanje u svom životu, a sve dok se priklanjamo drami, nećemo ni pokušati pokrenuti bilo kakvo stvarno kretanje u svom životnom iskustvu. Proces prisutnosti nam pomaže da se oslobodimo takvog nesvjesnog pristupa životu. Da bi nam u tome pomogao, potiče nas na *unutrašnje* kretanje tako što nas polako i svjesno oslobađa blokiranih *emocija*. Kad obavimo taj unutrašnji zadatak, automatski ćemo

aktivirati stvarno vanjsko kretanje u životnom iskustvu, a da se nećemo morati prikloniti besmislenoj vanjskoj zbrci ili drami. Tek ćemo tada biti spremni odbaciti dramu, jer ćemo itekako postati svjesni njene besmislenosti. Kad se prepustimo Procesu prisutnosti stvarno kretanje koje namjeravamo pokrenuti kreće se od :

Djelovanja prema postojanju.

Gledanja prema sagledavanju.

Površnog slušanja prema pravom slušanju.

Pretvaranja do Prisutnosti.

Neravnoteže prema ravnoteži.

Razdvojenosti prema Jednoti.

Reakcije prema akciji.

Neizvornosti prema izvornosti.

Rascjepkanosti prema integraciji.

Traganja za srećom prema otkrivanju unutrašnje radosti.

Osvete i okrivljavanja prema opraštanju.

Pogrešnog opažanja prema ispravnom opažanju.

Prigovaranja i nadmetanja prema saosjećanju.

Nesvjesnog ponašanja prema svjesnom postupanju.

»Života u vremenu« prema doživljaju svjesnosti sadašnjeg trenutka.

Ti različiti oblici kretanja samo su različiti opisi potpuno istog pomaka u opažanju, percepcijskog pomaka za koji nije potrebno vanjsko gibanje. Taj pomak ne možemo postići promjenom uslova vanjskog iskustva svijeta. Ne možemo ga postići pokušajima. Ne možemo ga postići dramom. Možemo ga postići samo »nedjelovanjem« i »raščinjavanjem«. Možemo ga postići isključivo radom na vlastitoj unutrašnjosti.

Razumijevajući narav stvarnog kretanja u okviru Procesu prisutnosti uštedićemo sebi energiju koju bismo potrošili na pokušaj okončanja tog iskustva uz pomoć bilo kakve nepotrebne vanjske aktivnosti. Šta se pri tome misli?

Kad se upustimo u ovakvu vrstu iskustva o kojoj je riječ u Procesu prisutnosti, to nerijetko činimo stoga što pokušavamo promijeniti sebe. Ali, otkrićemo da se ne možemo »promijeniti«, nego možemo promijeniti samo kvalitet svog iskustva. Ako ne shvatamo tu važnu istinu upuštamo se u beskonačno vanjsko djelovanje. Zbog toga sveukupno vanjsko gibanje kojeg se prihvatamo kako bismo se promijenili neminovno rezultira samo nepotrebnim trošenjem energije.

Zbog toga što u vanjskom svijetu vidimo takve primjere, teško nam je shvatiti da svoje okolnosti zaista možemo promijeniti bez ikakve drame. Naprimjer, kad se prepustimo ovom iskustvu, možda smo već donijeli odluku da svoje putovanje

opteretimo nepotrebnom dramom. Osim što smo krenuli s Procesom prisutnosti, možda smo odlučili da ćemo se osloboditi pušenja ili drugih zavisnosti, prihvatiti posebnu dijetu, dodati vježbe u svakodnevni raspored ili produžiti vrijeme vježbanja.

Glavni razlog zbog kog ovo iskustvo namjeravamo nadopuniti vanjskom dramom je u tome što Proces prisutnosti možda smatramo metodom kojom možemo promijeniti sebe. Možda još uvijek vjerujemo da smo mi ono što nam se događa, umjesto da shvatimo kako mi *doživljavamo* svoja iskustva. Kad pogrešno vjerujemo da smo ono što nam se događa, tada ćemo vjerovatno pokušati vratiti ravnotežu u svoj život i promijeniti prirodu svog ponašanja, svoj izgled ili životne okolnosti. Ali, nas ne određuje naše ponašanje, izgled i životne okolnosti : to su samo iskustva koja nam se događaju. To su oznake našeg ega. Kad pokušavamo promijeniti te površne vidove svog unutrašnjeg iskustva, uvijek se priklanjamo drami.

Tokom trajanja *ovoga* putovanja ne bismo trebali pokušavati promijeniti svoj izgled, ponašanje ili životne okolnosti, jer će to samo povećati dramu i oduzeti nam energiju. Iskustvo Procesu postaće dramatičnije, jer će ti pokušaji premjestiti žarište naše pažnje na bavljenje poslasticama, a ne uzrocima naših okolnosti.

Kad postanemo dovoljno zreli da možemo pročitati i shvatiti ove informacije, možemo biti potpuno sigurni da su naš izgled, ponašanje i životne okolnosti u *ovom trenutku* nagomilane posledice nerazriješenih nelagoda našeg emocionalnog tijela. Stoga je pravo kretanje, odnosno trajna promjena, u našem vanjskom iskustvu moguća samo ako promijenimo unutrašnji uzrok vanjskih događaja. Ako pokušavamo promijeniti ponašanje, izgled ili životne okolnosti, time ne postizemo trajni učinak. Proces prisutnosti će nam jasno pokazati da stvarne i trajne promjene vanjskoga iskustva možemo postići isključivo promjenom uzroka, poticanjem stvarnog kretanja u stanju našeg emocionalnog tijela.

Stoga se u Proces prisutnosti ne smijemo upuštati s namjerom da istovremeno uvedemo velike vanjske promjene u svom ponašanju, izgledu ili životnim okolnostima. Tokom ovog putovanja je izuzetno preporučljivo da se usredsredimo na ono što se od nas traži u svakom trenutku.

Tokom Procesu moramo izbjeđavati sve porive za uvođenjem bilo kakvih drastičnih promjena ili donošenjem većih životnih odluka.

Takvi će se porivi pojavljivati, ali moramo im se oduprijeti. Tokom ovog putovanja porivi za drastičnim postupcima pojavljivaće se kao reakcije na nesvjesna pitanja koja izranjaju u procesu. Priklanjanje vanjskoj drami biće očitovanje naše nesvjesne želje da ovladamo onim što nam se događa ili da ublažimo taj proces. Reakcije uvijek dovode do drame i zbrke. Navešće nas da prihvatimo previše zadataka odjednom, čime nesvjesno sabotiramo vlastiti Proces. Stoga se tokom putovanja kroz unutarnji proces trebamo odmoriti od vanjske drame.

Imajmo na umu da u ovome Procesu nije riječ o promjeni vlastite osobnosti nego o promjeni kvaliteta naših iskustava. Proces prisutnosti će nam kroz stvarno iskustvo pomoći da ta iskustva integrišemo. Razlika između unutrašnjeg putovanja u svjesnost sadašnjeg trenutka i drugih, vanjskih putovanja u koje smo se možda upuštali u pogrešnom pokušaju da se promijenimo je u sledećem : dok pokušavamo uvesti vanjske promjene ponašamo se kao da premještamo radio po sobi želeći pronaći radio stanicu. Ovo putovanje, u kome ćemo naučiti kako promijeniti kvalitet našeg iskustva, za razliku od pokušaja promjene samih sebe, traži da radio ostavimo upravo ondje gdje se i nalazi. Žarište svoje pažnje i namjere usmjerićemo na pokretanje tastera za traženje stanica. To je mnogo jednostavniji pristup nego priklanjanje vanjskoj drami i omogućuje nam da uspješno pronađemo muziku koja nas raduje.

Iskustvo svjesnosti sadašnjeg trenutka za kojim tragamo nije »negdje vani«, u svijetu, i ne možemo ga ostvariti bavljenjem u vanjskom svijetu ili nekontrolisanim jurcanjem. Iskustvo svjesnosti sadašnjeg trenutka je unutrašnje postignuće. Kad ga dostignemo unutrašnjom tišinom i mirnoćom, automatski će se odražavati u našem iskustvu vanjskog svijeta. Za pokretanje svjesnosti vlastite Unutrašnje prisutnosti nije potrebna drama. Ta je svjesnost slobodna, ne zahtijeva nimalo truda i dostupna je svima, bez obzira na vanjske podjele prema boji, staležu, uvjerenju, obredima, ritualima i dogmama. Da bismo se mogli upustiti u to putovanje potreban nam je samo postupak kojim ćemo u svom životnom iskustvu postaviti temelje unutrašnje tišine i mirnoće gdje nas strpljivo čeka iskustvo vlastite Unutrašnje prisutnosti.

Proces prisutnosti je potpuno jednostavan. Međutim, mi ga možemo zakomplikovati ako mu pokušamo nešto dodati ili ako se previše trudimo. Ako pokušamo nešto izvesti u vanjskome iskustvu, samo ćemo potrošiti energiju. Od nas se zahtijeva samo jedno, da se svakodnevno pridržavamo trojstva koje sačinjava ustrojstvo ovoga putovanja : vježbi disanja, Izjava za buđenje Prisutnosti i čitanja materijala s različitim percepcijskim metodima koje ćemo naučiti primjenjivati u svom životnom iskustvu.

S one strane zavisnosti i patnje

Kad je riječ o Procesu prisutnosti, zavisnosti i bolesti (hronična bolest/oboljenje) predstavljaju isto stanje : i jedno i drugo su vanjska ispoljavanja nerazriješene nelagode emocionalnog tijela. Osim toga, iako sada nećemo konkretno raspravljati o takvim stanjima, smatramo da u istu kategoriju s zavisnostima i bolestima spadaju i sve alergije. Alergija je stanje koje je potpuno suprotno od zavisnosti. Kad smo zavisni, u svoje polje neprestano privlačimo konkretno vanjsko iskustvo, a kad imamo alergiju, neprestano odbijamo konkretno vanjsko iskustvo iz svog okruženja. Međutim, uzroci tih stanja su povezani sa nerazriješenom nelagodom u emocionalnom tijelu.

Proces prisutnosti je izuzetno uspješan, jer nas dovodi do potpunog neutralisanja naših zavisnosti i bolesti, bez obzira na to koliko nas dugo muče ili u kojoj smo mjeri dozvolili da utiču na naš život. Proces nam ne obećava »lijek«, jer pravi lijek je odredište, nego nas uči kako krenuti na trajno unutrašnje putovanje prema emocionalnoj ravnoteži koja će nas automatski odvesti izvan očitovanja tih vanjskih iskustava neravnoteže. Niko nije neosjetljiv na vanjsko iskustvo »uravnoteženog življenja«, bez obzira na to koliko je teško stanje u kom se nalazimo. To je pitanje lične volje, predanosti i doslednosti. Ako zaista namjeravamo potaknuti moć svoje Unutrašnje prisutnosti i ako nam je ta namjera neprestano na umu, uspjeh je neminovan.

Proces prisutnosti će nam pokazati da su sve zavisnosti, bez obzira na to je li riječ o zabranjenim drogama, alkoholu, hrani, seksu, kockanju ili lijekovima, zapravo postupci samoizlječenja koji se očitavaju u pokušaju da ublažimo nelagodu u emocionalnom tijelu ili ovladamo njome. U tome smislu zavisnosti i oboljenja su istovjetna stanja s različitim vanjskim maskama. Kad se ne bi priklonio postupku samoizlječenja, kod zavisnika bi se neminovno pojavila neka bolest. Kad bi se lijekovima na recept uspješno potisnula bolest, tada bi se isto stanje ispoljilo kao zavisnost. Oba su stanja vanjsko ispoljavanje neugodnog naboja u emocionalnom tijelu. Potpuno isti emocionalni naboj se može ispoljiti kao zavisnost ili kao bolest, zavisno o individualnim okolnostima. Tu uzročnu unutrašnju nelagodu nazivamo negativnim emocionalnim nabojem. Svi mi posjedujemo negativan emocionalni naboj sve dok ponovno ne zakoračimo u potpunu svjesnost sadašnjeg trenutka.

Kad u dovoljnoj mjeri neutrališemo negativan emocionalni naboj više ne postoji temelj za zavisnosti ili bolesti. Stoga ne postoji ništa što bismo trebali liječiti i zato se naše zavisničko ponašanje ili simptomi automatski povlače. Na temelju te jednostavne spoznaje, Proces zauzima stav koji bismo mogli smatrati neuobičajenim ili spornim kad je riječ o vraćanju ravnoteže ljudima koji su se priklonili zavisničkom ponašanju ili lijekovima na recept kao sredstvima ublažavanja ili ovladavanja nelagodom u svom emocionalnom tijelu.

Da bismo mogli krenuti s Procesom od nas se ne traži da se odrekemo svojih pokušaja samoizlječenja.

Drugim riječima, kao što se od nas ne traži da dodatno povećamo vanjske aktivnosti (dramu) dok se bavimo ovim Procesom, takođe se ne trebamo prisiljavati da se odrekemo zavisnosti ili lijekova prije upuštanja u Proces. Od nas se traži da imamo na umu kako je naše zavisničko ponašanje samo posledica, nego do ovoga trenutka našeg životnog iskustva takođe i prijeko potreban čin samoizlječenja. Međutim, od nas se traži *da se svojih postupaka samoizlječenja odrekemo dok se bavimo svakodnevnim vježbama disanja i dok čitamo napisane materijale za svaki sastanak.*

Pokušamo li se odreći tih postupaka samoizlječenja prije nego što smo počeli uspješno smanjivati negativan naboj u emocionalnom tijelu, upašćemo u stanje nesvjesnosti u kome možda ne bismo mogli nastaviti s Procesom, osjećali bismo se preopterećeni i izgubili bismo snagu, te bismo se s još većim intenzitetom vratili svom zavisničkom ponašanju.

Medicinski savjet : Na isti način se od ljudi koji pate od neke bolesti ne traži da promijene lijekove ili bilo koju drugi propisan terapijski metod kad započnu s Procesom. Trebamo nastaviti živjeti kao i prije. Ali, trebamo pomno pratiti učinke koje propisani lijekovi imaju na naša životna iskustva dok smo u Procesu. Ako otkrijemo da se reakcija na lijek mijenja, odmah se moramo posavjetovati s ljekarom, zatražiti pregled i provjeriti stanje. To je prijeko potrebno jer, kako se negativni emocionalni naboj smanjuje, tako se smanjuje i potreba za lijekovima. To se ogleda u činjenici da nam lijekovi postaju prejaki. Tada trebamo otići ljekaru i zatražiti ponovni pregled te smanjenje propisane količine lijekova.

Prije nego što se prepustimo Procesu prisutnosti od nas se ne traži da se bilo čega odrekemo, jer ništa ne možemo promijeniti baveći se posledicama. Ne zaboravite, sve naše zavisnosti i bolesti su posledica, pa su posledica i zavisničko ponašanje i potreba za uzimanjem lijekova. Umjesto da energiju trošimo na prisilan pokušaj odricanja, korisnije je da se usredsredimo na neutralisanje uzroka našeg stanja tako što ćemo se pridržavati uputstava koje dobijamo u Procesu.

Međutim, moramo naglasiti da od Procesa prisutnosti ne možemo imati koristi ako smo pod tako jakim uticajem lijekova ili drugih stvari da smo potpuno nesposobni baviti se čitanjem, Izjavama za buđenje Prisutnosti i vježbama disanja. Pod takvim okolnostima je pametnije najprije otići na rehabilitaciju kako bismo se oslobodili zavisnosti i ponovno postigli nivo mentalne jasnoće koja nam omogućuje da se bavimo zahtjevima Procesa. Rehabilitacijska terapija može nam pomoći da se »oporavimo«, tako da nam se uveliko poboljša nivo razumijevanja. Međutim, takva vrsta oporavka je, kao što ćemo to uskoro objasniti, samo opasno stanje tihoga očajanja. Bez obzira na to, bistri nam um, a time omogućuje da se pridržavamo discipline. Kad prođemo kroz rehabilitacijsku terapiju odmah se trebamo posvetiti Procesu prisutnosti i preduzeti neophodne korake kako bismo promijenili *uzrok* svojih neuravnoteženih životnih iskustava.

Kad iskustveno prođemo kroz Proces prisutnosti i to najbolje što možemo, negativan emocionalni naboj automatski će se i značajno ublažiti. Takođe ćemo naučiti percepcijske metode koje će nam omogućiti da ga neprestano neutrališemo. Kad se jednom upustimo u Proces on neminovno vraća ravnotežu kvalitetu našeg životnog iskustva. Razdoblje koje nam je potrebno da bismo potpuno vratili ravnotežu našem vanjskom iskustvu zavisi o tome koliko smo

spremni raditi na sebi. Što više smanjimo svoju unutrašnju, emocionalnu nelagodu, to će naša vanjska zavisnost biti blaža i manje će nam trebati različiti lijekovi. U jednom trenutku vino će nam postati gorko, cigareta odvratna, a droga odbojna. Dok su nam sredstva za samoizlječenje potrebna, samo nam se čini da nam pružaju užitek ili nas liječe. Kad nam više ne trebaju, zadovoljstvo se pretvara u gorčinu, a olakšanje u nelagodu. Što prisutniji postajemo u svom fizičkom, mentalnom i emocionalnom tijelu, to više osjećamo kako *uistinu* na nas djeluju lijekovi ili droga. Nema nikakvog zadovoljstva u gutanju potencijalno otrovnih materija. Čini nam se da su nam takvi postupci korisni samo zbog nelagode u emocionalnom tijelu.

Smanjenjem emocionalnog naboja koji izaziva neuravnotežena stanja automatski rušimo temelje na kojima ona počivaju. Ako već godinama pribjegavamo postupcima samoizlječenja i uzimaju lijekova, važno je da se Procesu prepustimo s jasnom namjerom neutralisanja *uzroka* nelagodnog iskustva, ali se ne smijemo mučiti s poslasticama. Zbog svoje zavisnosti možda osjećamo dubok stid i krivicu. To je potpuno nepotrebno. Pokušavamo se sami izliječiti zato što je društvo kao cjelina nedovoljno fizički prisutno, nedovoljno mentalno razvijeno ili nedovoljno zrelo u emocionalnom smislu da bi nam moglo pomoći. Dakako, nije riječ o tome da za svoje stanje krivimo društvo, jer zapravo smo mi sami, prema Zakonu uzroka i posljedice, odgovorni za vlastitu sudbinu. Važno je da se podsjetimo :

Svaki oblik zavisnosti je pokušaj samoizlječenja.

Svaka zavisnost je samo iskustvo koje nam se događa.

Sva iskustva koja nam se događaju možemo promijeniti.

Takođe je važno da za dugogodišnju zavisnost odvojimo dovoljno saosjećanja i vremena kako bi se mogla razriješiti i neutralisati. Program izlječenja zavisnosti generalno uvjeravaju zavisnike da će *uvijek biti zavisni* i da stoga do kraja života redovno moraju učestvovati na grupnim sastancima, inače bi mogli nazadovati i ponovo početi uzimati droge. Proces prisutnosti potiče nas da se suprotstavimo tom zastarjelom sistemu uvjerenja i neminovnom, samonametnutom stavu da smo zarobljenici mentaliteta žrtve, kakvog podržavaju i održavaju beskonačni grupni sastanci. Takođe, od zavisnika koji već pohađaju te grupne sastanke se traži da pomno posmatraju na koji način Zavisnici koji apstiniraju ili su se oporavili, svoju zavisnost prenose u druge vidove svog životnog iskustva. Izliječeni alkoholičari više puše. Izliječeni pušači više jedu. Izliječeni narkomani uzimaju sredstva protiv bolova. »Oporavak« (čin prikriivanja potisnutih problema koje naše životno iskustvo pokušava razotkriti) uvijek dovodi do tihog očajanja, dok »razotkrivanje« (prihvatanje potisnutih problema koji izranjaju na površinu kao sirovine emocionalnog rasta) uvijek vodi ispunjenom životu. Kad se neutrališe negativan

naboj u našem emocionalnom tijelu, automatski će se smanjiti ili potpuno nestati potreba za redovnim odlascima na grupne sastanke, kao i potreba za lijekovima. Zavisnost nije ni zločin ni lijek, ali ni doživotna zatvorska kazna. To je iskustvo, a sva se iskustva mogu promijeniti.

Proces prisutnosti traži od nas da prihvatimo mogućnost kako stojimo na samoj ivici evolucije brige za zdravlje. Prije smo morali odlaziti nekom drugom da bismo dobili informacije o vlastitom zdravstvenom stanju, kao i metode uz pomoću kojih bismo mogli unijeti stvarne promjene u kvalitet naših životnih iskustava, a sada bismo mogli spoznati da sposobnosti koje smo automatski tražili u vanjskom svijetu zapravo prebivaju u svakom od nas. Sve dosad, grupna paradigma programa od dvanaest koraka predstavljala je prijeko potreban dio naše evolucije. Mnogima je pomogla da pređu rijeku, a inače bi se utopili. Ali, sada imamo cilj prema kome možemo plivati. Naša Unutrašnja sigurnost je stijena, čvrsto tlo koje će nam omogućiti da ponovo zagazimo na suvo.

Od nas se sada traži da razmislimo i o postojanju trinaestoga koraka, na koga nećemo naići u vanjskom kretanju, nego u dubljem zalaženju u vlastitu unutrašnjost. Time ni na koji način ne negiramo iskustva koja su nas dovela do ove tačke, nego ih prihvatamo kao prijeko potreban dio svoje evolucije. Ali, to je kao da se penjemo stepenicama. Ako ne podignemo nogu sa stepenice na kojoj se nalazimo, ne možemo je spustiti na sledeću, onu koja nas poziva da porastemo od »oporavka« do »otkrića«, od tihog prihvatanja vlastitih nevolja do smjelog skoka koji nas vodi u područje mogućnosti bez ikakvih poteškoća.

Od ljudi s hroničnim, neizlječivim ili takozvanim smrtonosnim bolestima Proces prisutnosti zahtijeva da se suprotstave zastarjelim sistemima uvjerenja medicinske i psihijatrijske struke. Ne smijemo vjerovati da je bolest neizlječiva samo zato što nam ljekar to kaže. Na jeziku izvornosti riječ »neizlječiv« znači »ne znam kako bih vam mogao pomoći«. Ali, ljekari se tom riječju koriste želeći nam reći »umrijećete i niko vam ne može pomoći«.

Moramo se suprotstaviti slijepim sistemima uvjerenja onih pojedinaca koji djeluju samo na površini života, kao i onima koji sve sagledavaju s intelektualnog stajališta. Medicina je izvrsna kad je riječ o rješavanju, kontrolisanju i ublažavanju fizičke simptomatske traume. Međutim, veći dio ljekara još uvijek ne posjeduje dovoljno razumijevanja za uzroke zavisnosti ili bolesti. Naprimjer, ako doživimo automobilsku nesreću i povrijedimo se, ili ako su simptomi naše bolesti ili zavisnosti stigli do tačke u kojoj nam život postaje nepodnošljiv, odlazak ljekaru ili medicinskom stručnjaku apsolutno je prijeko potreban. Oni znaju namještati kosti i vidati rane. Znaju ublažiti i kontrolisati fizičke, mentalne i emocionalne simptome tako da možemo »normalno« funkcionisati. Međutim, želimo li neutralisati uzročni emocionalni naboj koji nas nesvjesno dovodi do nesreća s ranama ili izaziva

teške fizičke, mentalne ili emocionalne bolesti, tada je ljekar vjerovatno poslednja osoba od koje bismo trebali tražiti pomoć. Tokom svog školovanja naučili su tražiti fizička objašnjenja bolesnih stanja. Specijalizovali su se za područje posledica, a ne uzroka.

Proces prisutnosti samopouzdanje kreće u novom smjeru. Svima koji su voljni baciti se u vlastitu emocionalnu provaliju pokazuje da iskrenim predavanjem procesu emocionalnog rasta čovjek može u potpunosti otkloniti uzrok zavisnosti i bolesti. To ne znači da je riječ o lagodnom ili brzinskom pristupu. Lagodan pristup obuhvata zabranjene droge, farmaceutske lijekove i operacije. Emocionalni rast je jedan od najtežih puteva kojim se možemo uputiti u ovom emocionalno neuravnoteženom, mentalno konfuznom i fizički rastresenom vremenu. Ali, on nam zbog Staze svjesnosti koja nam je svima zajednička, garantuje uspjeh.

Koliko god emocionalni rast može biti težak nekim ljudima, daleko je prihvatljiviji od zavisnosti koja nastaje ako smo doživotno osuđeni na sastanke grupa za podršku. Takođe je mnogo prihvatljiviji nego život sa fizičkom bolesti koja je postala nepodnošljiva zbog popratnih pojava lijekova koje uzimamo. Proces prisutnosti nas poziva da te neugodne stvari u potpunosti ostavimo za sobom. Na kraju krajeva, bez obzira na njihov oblik, zavisnost je bolest, a bolest je zavisnost.

U društvu kao cjelini još se vjeruje da do zavisnosti dolazi zbog siromaštva, ljenosti, nedostatka obrazovanja, slabosti karaktera ili nagovaranja drugih. Svi ti takozvani uzroci zavisnosti su zapravo posledice i stoga ničemu nisu uzrok.

Sve zavisnosti izaziva unutrašna emocionalna nelagoda.

Zavisno o težini našeg stanja možda ćemo kroz Proces morati proći i nekoliko puta kako bismo potpuno neutralisali uzročni naboj u emocionalnom tijelu. Prvo dovršenje Procesu može nam u početku pomoći da neutrališemo negativan emocionalni naboj kako bismo se uspjeli bez poteškoća odvojiti od svoje zavisnosti ili smanjiti uzimanje lijekova u toj mjeri da ne osjećamo neugodne popratne pojave. Kad drugi put prođemo kroz Proces, to bi nam moglo pomoći da dođemo do dubljih svjesnih uvida o uzroku emocionalne nelagode kako bismo se svjesno prihvatili njenog neutralisanja. Treći prolazak kroz Proces mogao bi nam pomoći da pažnju potpuno odvojimo od vlastitih nevolja te da počnemo istraživati vlastitu životnu svrhu.

Kad to postignemo, zaista ćemo shvatiti da nam je i najsitniji djelić vlastite prošlosti pomogao dovodeći nas do cjelovitosti koju nam pruža svjesnost sadašnjeg trenutka. Tada ćemo spoznati da se krivica, stid i žaljenje zbog onoga što smo proživjeli temelje samo na pogrešnom tumačenju. U sadašnjem trenutku uvijek nas prožima zahvalnost. Kad zakoračimo u svjesnost sadašnjeg trenutka, automatski osjećamo zahvalnost za svaki dio našega putovanja koji nas je potaknuo da se vratimo u samo središte vlastite Unutrašnje prisutnosti, jer sadašnji trenutak

obuhvata sve i time svako životno iskustvo prepoznaje kao blagoslov.

Zavisničko ponašanje ili teška bolest ne odražavaju se na našu osobnost. To su samo iskustva koja nam se događaju. Jednom kad steknemo uvid koji se krije u tom iskustvu, možemo ga promijeniti i nastaviti svojim putem.

Zamjenjivanje rezultata posledicama

U životu često ne kažemo ono što mislimo i često ne mislimo ono što kažemo. Naprimjer, većina ljudi govori o obilju, a zapravo misli na novac. Većina ljudi govori o zdravlju, misleći zapravo na vlastiti izgled, a kad govorimo o radosti, zapravo mislimo na sreću. Velika je razlika između iskustva radosti, obilja i zdravlja, te novca, ljepote i sreće. Radost, obilje i zdravlje su sveobuhvatni, a novac, ljepota i sreća isključuju sve ostalo. Radost je stanje u kome *sve* možemo iskusiti bez prosuđivanja ili zabrinutosti. Obilje se odnosi na zahvalnost za *sve* one fizičke, mentalne i emocionalne energije koje prožimaju naše iskustvo života. Zdravlje se odnosi na dobrobit *svakog* dijela našeg fizičkog, mentalnog i emocionalnog iskustva. Da bismo bili srećni, mora nam se nešto dogoditi ili ne dogoditi, novac je samo novac, a ljepota je površna.

U Procesu prisutnosti nisu važni sreća, novac ili izgled. Taj proces priprema vrt našeg životnog iskustva kako bi posadio, odnjegovao i donio plodove svjesnosti sadašnjeg trenutka : radost, obilje i zdravlje. Zbog naših nesvjesnih potreba i želja vjerovatno ćemo se u to putovanje upustiti s potpuno konkretnim i stoga isključivim namjerama. To je prirodno. Ali, u Procesu nisu važne konkretne stvari, nego širenje horizonta našeg životnog iskustva kako bismo postali sveobuhvatni i sve prihvatili.

Jednota sve obuhvata i sve prihvata.

Proces prisutnosti nas podsjeća da radost, obilje i zdravlje prebivaju u svemu. Stoga je radost obilje, obilje je zdravlje, a zdravlje je radost. Ako zaista prigrlimo jedan od tih kvaliteta u svoj život, automatski ih prihvatamo sve.

Prirodno je da tokom Procesu prisutnosti tragamo za rezultatima. Svi smo odrasli u svijetu u kome gotovo svaki vid našeg iskustva predstavlja sredstvo za ostvarenje nekog cilja, u kojem se prosuđuje ishod gotovo svake naše aktivnosti. Stoga je malo vjerovatno da smo naučili šta je bezuslovnost. Prirodno je što želimo kontrolisati vlastiti napredak i tokom Procesu uspjeh mjeriti posmatranjem okolnosti vanjskoga života, iako se od nas traži da to ne radimo. U početku se ne bismo trebali zaokupljati rezultatima, jer nećemo znati gdje ih trebamo tražiti te ćemo se neminovno usredsrediti na pogrešne vidove vanjskog životnog iskustva. U Procesu ne postoji standardizovano mjerilo kojim bismo mogli procjenjivati uspjeh.

Naša lažna očekivanja uvijek će nas obeshrabriti i ispuniti nas sumnjama, zato što će naše traganje za rezultatima u početku uvijek biti motivisano nesvjesnim potrebama i željama. Kad bismo se mogli pravo zagledati u vlastitu unutrašnjost, uvidjeli bismo da :

Nismo svjesni da nam je samo jedno zaista potrebno i da samo za jednim zaista žudimo, a to je ispunjavanje velike crne rupe u vlastitom srcu.

Cilj Procesa prisutnosti nije zadovoljavanje nesvjesnih potreba i želja, jer *njih nikada niko ne može zadovoljiti*. To je definicija želje : nezasita emocionalna glad. Stoga cilj Procesa nije zadovoljenje želja, nego da nas nauči kako da ih premostimo da bismo mogli iskusiti makar jedan jedini trenutak stvarne mogućnosti izbora.

Razumljivo je da trebamo i želimo znati šta se zaista događa kao posledica Procesa. To je prirodno i posve prihvatljivo. Ako se pridržavamo jednostavnih uputstava koje dobijamo na početku i tokom Procesa, uvijek ćemo dobijati potvrdu da se »nešto događa«. Potvrdu ćemo dobijati, jer je Proces nešto potpuno stvarno i stoga ima neposredan učinak na naša unutrašnja i vanjska iskustva. Međutim, početne posledice Procesa možda neće biti u skladu s našim željama ili očekivanjima. Zapravo, rijetko su s njima u skladu, a evo i zašto :

*Bez obzira na to koliko smo, prema vlastitom uvjerenju, fizički spremni,
bez obzira na to koliko smo, prema vlastitome uvjerenju, mentalno razvijeni,
bez obzira na to koliko smo, prema vlastitom mišljenju, emocionalno zreli ili duhovno svjesni, svi mi na određenom nivou krećemo na ovo putovanje u nadi da će ono ugasiti oganj naših nesvjesnih potreba i želja.*

Otkako smo napustili djetinjstvo naše svjesno i nesvjesno mjerilo postignuća postao je stepen do kojeg smo bili u stanju potisnuti svoje potrebe i želje, i to je gruba činjenica života u ovom svijetu. Ako ne potisnemo one nemirne unutrašnje glasove, automatski pretpostavljamo da ništa ne postizemo. Ako ih uspijemo potisnuti, osjećamo se uspješnima. Zbog toga nas vanjski svijet neprestano odvlači s pravog puta : jer se on obraća isključivo našim potrebama i željama, a ne i *nama*.

U prošlosti smo možda pokušali umiriti unutrašnje pokušaje privlačenja pažnje mijenjanjem vanjskih fizičkih okolnosti uz pomoć posta ili vježbi, uz pomoć lijekova i/ili zavisničkog ponašanja. Možda smo svoje potrebe i želje pokušali utoliti hranom, seksom, radom ili »pomaganjem« drugima. Možda smo ih pokušali prigušiti promjenom mentalnih okolnosti uz pomoć metoda za kontrolu uma, hipnoze ili pozitivnog mišljenja. Možda smo čitali knjige o samopomoći, odlazili na New Age radionice, možda smo satima ili godinama odlazili na terapiju. Kao

što ćemo uočiti, nijedna promjena potaknuta vanjskim pristupima nije trajna. Samo je prividna, poput hodanja po vodi — umara nas, a nigdje ne vodi. Ono što postizemo tim metodama nije stvarno, a samim tim ni trajno.

Zahvaljujući svojim naporima dugo možemo ostati u stanju oporavka, ali negdje duboko u duši bićemo svjesni opasnosti koju nam donosi takvo emocionalno stanje. Zavisnik koji se izliječio još je i šezdeset godina kasnije u opasnosti da će se vratiti starim navikama. Do toga dolazi zbog toga što se čin oporavka odvija u vještački stvorenom miru tihog očajanja. Oporavak nije *otkriće*, a bez stvarnog otkrovenja ne može doći do stvarnog i stoga trajnog preobražaja kvaliteta našeg životnog iskustva. U oporavku je pažnja usmjerena na posljedice, dok se otkrivanje bavi dubinskim uzrocima. Ako se bavimo posledicama, ne možemo promijeniti nijedan uzrok, tako da je naša jedina nagrada kad postignemo oporavak : neminovno tiho očajanje samozavaravanja. Proces prisutnosti traga za uzrokom, jer u njemu vrijedi pravilo : *kad se pobrinemo za uzrok, posledice automatski slijede*. Zbog toga se Proces prisutnosti ne bavi »rezultatima«. Mi više volimo govoriti o »posledicama«. Kad govorimo o rezultatima, razmišljamo o ishodu koji nije potpuno zagaranovan. Rezultati nikada ne mogu imati garanciju. Moramo ih stepenovati, a prečesto su povezani sa traženjem priznanja i odobravanja. Stoga u okviru ovog procesa više volimo govoriti o posledicama. Posledica je učinak. Posledice se automatski odvijaju kao odgovor na uzročnu prirodu ovoga Procesu. U Procesu prisutnosti je uvijek kriječ o uzročnosti i stoga su posledice neizbježne. Rezultate prečesto određujemo prema ispunjenju svojih nesvjesnih potreba i želja. Posledica je učinak uzročnog djelovanja. Rezultat je prečesto samo mišljenje. Stoga Proces prisutnosti od nas traži da se odrekemo razmišljanja o rezultatima i počnemo razmišljati o posledicama.

Već smo govorili o Stazi svjesnosti i o Sedmogodišnjem ciklusu pa stoga ne moramo detaljno objašnjavati zašto je pročišćavanje emocionalnog tijela prijeko potrebno za ponovno uspostavljanje ravnoteže kvaliteta našeg životnog iskustva. Ako nam to još nije jasno, bilo bi dobro ponovo pročitati odjeljke o Stazi svjesnosti i o Sedmogodišnjem ciklusu. Taj tekst nam pokušava dati do znanja da posledice dobrovoljnog bavljenja emocionalnim tijelom, kako bismo neutralisali negativan emocionalni naboj uz pomoć svjesnog disanja, mentalne jasnoće i »osjećaja«, u početku nisu u skladu s našim očekivanjima. Kad sebi aktivno dozvolimo da postanemo svjesni svog negativnog emocionalnog naboja, takvo iskustvo niko ne bi rado prizvao u svoj život jer, kao što smo već rekli, u početku nije nimalo jednostavno i vjerovatno se nećemo »dobro« osjećati. Upravo zbog toga ima *stvaran i neposredan učinak* na naš život.

Razmislite o tome kakva je to riječ »učinak«.

Naš negativan emocionalni naboj je glavni razlog zbog kojeg ovog trenutka ne doživljavamo kvalitet nenaporne radosti, obilja i zdravlja u svom životnom iskustvu. On predstavlja blokadu u emocionalnom tijelu koja stvara otpor. Budući da ne znamo šta bismo s njom napravili, dodatno joj se opiremo potiskujući je iz svijesti. Taj se otpor gomila i stvara vrućinu, a vrućina uzrokuje nelagodu. Da bismo se mogli nositi s nelagodom, pokušavali smo biti srećni, dobro izgledati i dovoljno zarađivati kako bismo se u svom životnom iskustvu što bolje osjećali. Dok našim mislima, riječima i djelima dominira nesvjestan negativan emocionalni naboj, život doživljavamo kao neprestani napor usmjeren na ispunjavanje naizgled beskonačne provale potreba i želja koje izviru iz nas. Pod takvim okolnostima uopšte i ne možemo osjetiti *stvarnu* radost, obilje i zdravlje. Za razliku od beskonačne potrage za srećom, novcem i savršenim izgledom, prava radost, obilje i zdravlje ne predstavljaju sredstvo za ostvarenje nekog cilja. Stoga ih možemo doživjeti samo kad zaista spokojno prihvatamo trenutak u kom živimo. Radost, obilje i zdravlje automatski su popratni proizvodi svjesnosti sadašnjeg trenutka. Poput Unutrašnje prisutnosti, i oni već prebivaju u nama, samo što smo mi svoju pažnju usmjerili na drugu stranu.

U iskustvo poput Procesu prisutnosti možemo zakoračiti između ostalog i zato što potajno čeznemo za čarobnim štapićem koji bi raskidanjem svih poteškoća sve doveo u red. To je normalno. Mi živimo u društvu opsjednutom trenutnim zadovoljenjem želja. Osim toga, već odavno patimo zbog emocionalnih nelagoda i živimo na nekom od nivoa tihog očajanja. Na svu sreću, kao što nas uči vlastita prošlost, ne postoji brz i lagodan put kojim bismo mogli zaobići svoje sadašnje okolnosti, a koji bi imao bilo kakav stvaran, a samim tim i trajan učinak na kvalitet našeg životnog iskustva. Mnogo je staza kojima možemo pobjeći, ali ni na jednoj od njih nećemo pronaći mir. Gruba istina o emocionalnom tijelu glasi : ne možemo ga *zaobići*. Jedino nam preostaje da mu se posvetimo i prođemo *kroz* njega.

Odnos sa sobom možemo produbiti samo ako se zagledamo duboko u sebe.

Proces prisutnosti nas uči svemu što nam je potrebno da bismo se mogli zagledati u vlastitu unutrašnjost. Kad se na kraju osvrnemo za sobom, otkrićemo da smo malo toga morali dati kako bismo stigli na odredište. Međutim, svjesno učestvovanje i predanost Procesu donose nagradu, jer kroz razumijevanje *i* iskustvo postajemo sposobni prihvatiti odgovornost. Evo zašto sam napisao ovaj dio knjige : zato što će nas što bolje *trenutno* razumijevanje prave prirode ovog putovanja spasiti od nepotrebne drame, lažnih očekivanja i otpora te uzmicanja pred fizičkom, mentalnom i emocionalnom nelagodom.

Moramo prihvatiti činjenice. Ako smo rođeni u ovom svijetu i ako smo postali »normalni« građani svoje zajednice, već samo to znači da u našoj unutrašnjosti bjesni oluja, jer ono što se u ovom svijetu prihvata kao normalno, zapravo je stanje tihog

očajanja. Koliko god mi željeli negirati njeno postojanje, ne možemo prikriti unutrašnju oluju kojom smo ovladali i primirili je. Na čitavoj planeti vidimo vanjske žrtve tog unutrašnjeg stanja. To je oluja dvojnosti. To je rat između izvornosti i neizvornosti. To je velika provalija između Prisutnosti i laži, veliki kanjon straha, bijesa i tuge između odraslog i dječjeg. Ako tragamo za *stvarnim* mirom, tada u tu oluju moramo zakoračiti svojevolumeno i svjesno. Da bismo ušli u nju ne moramo se baviti problemima vanjskoga svijeta, jer dveri koje vode u kaos nalaze se u svakome od nas.

Proces prisutnosti nas poziva da svjesno zakoračimo u vlastitu unutrašnju oluju, kao što skakač *bungee jumpinga* skače u provaliju. Naša Unutrašnja prisutnost će biti sigurnosni pojas koji će uvijek upravljati našim koracima, bili oni hrabri ili budalasti. Usmjeravaće nas u samo središte oluje i pomagati nam dok ne stignemo na drugu stranu. Svjestan ulazak u oluju će nam omogućiti rast kakav još ne možemo ni zamisliti. Olujni vjetrovi iz našeg životnog iskustva će rastjerati maglu »života u vremenu«, a olujne bujice će nas isprati od privida. Naša unutrašnja emocionalna oluja predstavlja vrata. Sprečava one koji još nisu spremni za to da premoste provaliju, što našim unutrašnjim konfliktima omogućava da se rastvore u Jednoti. One kojima je još potreban odmor nagovara da ostanu u snu vremena. Unutrašnja oluja nije nešto slučajno. Ona nas i poziva i zaustavlja, te predstavlja obred prelaska Duše.

Iako u rukama držimo knjigu, Proces prisutnosti nije vanjsko putovanje, nego unutrašnje. Zasad možda još i ne razumijemo potpuno šta to znači, ali ćemo zahvaljujući tom iskustvu postati svjesni pravog značenja »unutrašnjeg putovanja«. Unutrašnje putovanje znači da se ništa ne mijenja u vanjskom svijetu. Taj svijet ćemo ostaviti na miru. Nećemo početi čistiti ogledalo pokušavajući otkloniti mrlje sa svog životnog iskustva. Ogledalo ili iskustvo o svijetu smatraćemo sredstvom koje nam omogućuje da jasnije uočimo mrlje. Promjene koje ćemo uvesti odvijajuće se *unutar nas*, budući da je to jedino mjesto gdje možemo unijeti stvarne, a samim tim i trajne promjene.

Naše emocionalno tijelo se nalazi u nama, iako ga možemo eksternalizovati kad se prepustimo drami. Čim krenemo na ovo putovanje, posljedice će se automatski ispoljiti u obliku potpuno stvarnih promjena našeg emocionalnog tijela. U postizanju tih promjena blago i promišljeno nam pomaže svjesno povezano disanje, čitanje tekstova, Izjave za buđenje Prisutnosti i percepcijske metode. Najvažnije je da shvatimo ovo : bez obzira na to jesmo li toga svjesni ili nismo, žarište naše pažnje i namjera u početku će se usmjeriti na negativan emocionalni naboj, a evo i zašto :

Kad krenemo na ovo putovanje, time izražavamo svoju saglasnost da se svjesno pozabavimo vlastitim emocionalnim blokadama.

Moramo naučiti kako se uhvatiti u koštac s tim blokadama, jer njih uspješno neutrališu prisutnost *naše* svjesne pažnje i *naša* saosjećajna namjera. Niko ih ne može razriješiti umjesto nas. Taj zadatak će obaviti naša svjesnost sadašnjeg trenutka. *Da bismo povratili ravnotežu, moramo biti svjesni onoga što je neuravnoteženo.* Drugim riječima, kako bismo mogli otkloniti poteškoću, moramo osjetiti gdje se nalazi. Takođe je važno zapamtiti da u okviru ovog zadatka, budući da smo ga prihvatili od svoje volje, nećemo dobiti više nego što možemo podnijeti, ali ni puno manje od toga. Ako ovog trenutka prihvatimo neke spoznaje, putovanje će nam biti ugodnije. Jedna od tih spoznaja glasi :

Sveukupno naše iskustvo vanjskog svijeta je samo posledica.

Zašto moramo prihvatiti tu spoznaju? Kad pažnju i namjeru promišljeno usmjerimo na negativan emocionalni naboj, doživjećemo vanjsko fizičko, mentalno i emocionalno iskustvo koje odražava ono na šta se usredsređujemo iznutra. Vanjski odraz (posledica) svjesnog i dobrovoljnog usmjeravanja pažnje na unutrašnji negativni emocionalni naboj (uzrok) kod većine ljudi izaziva osjećaj nezadovoljstva, lošiji izgled i mučno natezanje s novcem. Drugim riječima, kad se upustimo u Proces prisutnosti, izvana se može činiti da nam se vanjsko životno iskustvo pogoršava! Može nam se učiniti da ne samo što niko ne obraća pažnju na naše potrebe i želje, nego i da su one same pretjerane. To nije stvarno. Nije istina. To je samo odraz nečega iz djetinjstva. Međutim, budući da smo gotovo zavisni od uvjerenja kako je posledica zapravo uzrok, a i zato što smo uznemireni zbog vanjskog svijeta, vjerovatno je da ćemo na tu nenadanu promjenu okolnosti negativno reagovati.

Stoga moramo biti budni. Moramo biti svjesni. Poglavlje pod nazivom »Potvrda« napisano je i namjerno uvršteno u drugi dio ove knjige kako bi nas potaknulo da što svjesnije prolazimo kroz nenadane vanjske promjene.

Ako nam se *učini* da naše životno iskustvo postaje još teže, nelagodnije ili čudnije, moramo se podsjetiti da se to događa zbog Procesu prisutnosti, jer pažnju namjerno usmjeravamo na svoje emocionalne blokade. Moramo se podsjetiti da su vanjski pokazatelji veće uznemirenosti u našem životnom iskustvu zapravo jako pozitivni ! Oni su jasni znaci napretka. Ali, takođe moramo imati na umu da je u našoj unutrašnjosti dijete kome je potrebna sreća, koje pokušava dobro izgledati i namjerava zaraditi mnogo novca kako bi moglo što više kupovati da bi se osjećalo sigurnim. Tom dječjem vidu našeg Bića nenadana promjena životnih okolnosti bi se mogla učiniti katastrofalnom, kao da je došao smak svijeta. Na jednom nivou to je i tačno, jer je to kraj našeg lažnog svijeta. Naša gluma se mora ukinuti kako bismo ponovo mogli doživjeti svoju Unutrašnju prisutnost. Stoga dok proživljavamo ta negativna iskustva moramo imati strpljenja i saosjećanja prema sebi.

Zato se od nas traži da *imamo povjerenja u Proces.* Zato se kaže da je jedini *izlaz*

proći kroz Proces. Zato se kaže da Proces trebamo dovršiti bez obzira na sve. Bolje je i ne kretati na to putovanje ako mislimo pobjeći čim se počnemo suočavati s vlastitim emocionalnim blokadama. Nenadano vanjsko iskustvo fizičke, mentalne i emocionalne nelagode uvijek će proći čim dovršimo Proces, jer su takva iskustva dio Procesa. Ona u svakom slučaju prolaze. Na površinu izranjaju da bismo ih neutralisali, a neutrališemo ih upravo na takav način – ne potiskivanjem, nego kad im dozvolimo da izrone. To što se ne osjećamo »dobro« ne znači da nešto »ne valja«. Dobro je kad smo zbunjeni i neugodno se osjećamo dok raščišćavamo emocionalne nakupine. To je u početku korisna posljedica. Ne znači da pogrešno radimo na Procesu samo zbog toga što nam postaje sve nelagodnije. Zapravo, istina je potpuno suprotna. Ako ponekad osjećamo fizičku, mentalnu i emocionalnu nelagodu, to je znak da dobro napredujemo. Kad je riječ o postignućima ili uspjehu svijet nas uči nešto potpuno suprotno.

Samo ako na vlastitoj koži iskusimo šta znači proći kroz neugodna iskustva spoznaćemo da smo upravo mi sami potpuno odgovorni za kvalitet svog života. Samo ako to postignemo postaćemo svjesni da je naš emocionalni rast jedna od naših najvećih odgovornosti. Tek tada ćemo zaista uvidjeti da je vanjski svijet odraz našeg unutrašnjeg stanja. Tek kad proživimo to iskustvo spoznaćemo zadivljujuću moć svoje Unutrašnje prisutnosti. Na taj način se Proces prisutnosti koristi iskustvom kao sredstvom potvrde, i to ne iskustvima koja bismo poželjeli ili koja su nam potrebna, nego iskustvima koja su prijeko potrebna za naše oslobođenje, jer nam ukazuju na to šta je stvarno i moguće.

Kako se približavamo završnoj fazi Procesa prisutnosti, kvalitet našeg životnog iskustva automatski će se približiti stanju sve dubljeg sklada. Ovaj put obnovljeni osjećaj uravnoteženosti neće nalikovati na tiho očajanje zbog toga što kontrošemo ili ublažavamo svoje unutrašnje emocionalno stanje. Ravnotežu ćemo postići zato što smo neutralisali dio svog negativnog emocionalnog naboja. Tada ćemo doživljavati sve više trenutaka spontane radosti, prirodnog obilja i zdravlja. Ako se nakon toga upustimo u raščišćavanje sledećeg sloja emocionalnih nakupina, možemo ponovo krenuti u Proces te ponovno svjesno i promišljeno zaroniti u svoje emocionalno tijelo. Proces prisutnosti možemo ponavljati kad god za tim osjetimo potrebu. Svaki put kad iznova krenemo naći ćemo se na već postignutoj tački svjesnosti sadašnjeg trenutka. Svaki put kad svjesno odlučimo zakoračiti u svoje emocionalno tijelo s namjerom poboljšavanja kvaliteta svog životnog iskustva, činiće nam se da je vanjski svijet ispunjen nelagodom upravo zbog toga što pažnju namjerno usmjeravamo na unutrašnje nelagode. Drugim riječima :

Upravo zato što smo voljni osvijestiti neuravnotežene dijelove svoje osobnosti, kvalitet naših iskustava se uravnotežuje.

Proces prisutnosti nas poziva :

Da kroz svoje iskustvo shvatimo kako se ne trebamo plašiti niti odupirati neminovnim nelagodama koje se pojavljuju tokom raščišćavanja emocionalne neravnoteže, a time tokom procesa emocionalnog rasta. Kroz iskustvo ćemo naučiti da na emocionalno raščišćavanje ne reagujemo dramatičnim ponašanjem, kao da je došao smak svijeta. Kroz iskustvo ćemo naučiti prihvatiti nelagodu kao znak unutrašnjeg napretka. Proces prisutnosti nas poziva da svjesno zajašimo vlastitog unutrašnjeg zmaja i kroz iskustvo naučimo da ga možemo ukrotiti tek kad ga svjesno odlučimo zajahati.

Svaku izjavu o tome da u kvalitet svog životnog iskustva možemo unijeti stvarne i trajne promjene ne iskusivši ono što um smatra nelagodom trebamo dočekati sa sumnjom. Upravo je naša spremnost za svjesnu komunikaciju s unutrašnjom nelagodom alhemija koja pokreće preobražaj. To ne znači da moramo patiti nepotrebno ili bez razmišljanja, nego da se, ako želimo potaknuti stvarnu promjenu u kvalitetu našega životnog iskustva na stvaran način moramo suočiti sa stvarnošću. Ako nam je to nelagodno, moramo biti svjesni da je suočavanje s nelagodom ono što nas vodi stvarnosti, a ne njeno izbjegavanje.

Stoga je Proces prisutnosti bojno polje emocionalnih ratnika. Taj Proces pruža priliku da dobrovoljno napravimo korak naprijed i isučemo mač kojim se možemo osloboditi vremena. Tokom Procesu žito se odvaja od kukolja. Takav rad i nije zamišljen da bude lak ili jednostavan, da u njemu lako pronađemo sreću, postanemo lijepi ili zaradimo novac, nego da postanemo stvarni, da u emocionalnom smislu odrastemo, da pronađemo izvornost i integritet, da objema rukama zgrabimo vlastiti život i uskrsnemo iz emocionalne smrti.

Um će pronaći milione prihvatljivih izgovora za odustajanje.

Kad poželimo promijeniti kvalitet svog života događa se nešto čudno. Postoji dio našeg iskustva koji zapravo ne želi promjenu, a to je um. Obrača nam se govoreći, *bolja je nevolja koju poznaješ nego dobro koje ne poznaješ*. U početku nas uvijek ohrabruje kad zaželimo nešto promijeniti, ali to je samo varka. Samo se pretvara da je na našoj strani kako ga ne bismo prozreli. Pretvara se stoga jer zapravo više voli ono što mu je poznato. Zato se tako teško rješavamo navika. Um uopšte ne odobrava promjene! Ohrabruje nas, pa nam čak i dobrovoljno pomaže ukazujući nam na mnoštvo sjajnih i maštovitih načina na koje možemo promijeniti kvalitet svog života. Ali, onog trenutka kad *zaista* pokušamo provesti neki od tih predloga i počnemo nešto mijenjati u svom životnom iskustvu, zasviraće drugu pjesmu. Onog trenutka kad mu naše iskustvo postane nepoznato, prožeće nam misli idejama kao što su »loše«, »pogrešno«, »opasno«, »štetno«, »zlo«, »nelagodno« i tome slično. Te će riječi u nama izazvati strah, a strah će

izazvati sumnje i preispitivanja o novom smjeru kojim smo krenuli. Um će nas uvjeriti da se vratimo onome što nam je poznato kako bismo ponovno osjetili ugodu, čak i ako je riječ o navici koja nas doslovno uništava. Bolje je zlo koje poznajemo! Stoga, ako umom procjenjujemo posljedice svojih pokušaja uvođenja bilo kakvih stvarnih promjena u kvalitet našeg životnog iskustva, zaglavićemo.

Zaželimo nešto promijeniti. Dobijemo i priliku za to.

Prihvatimo je.

Počinjemo se drukčije osjećati.

Um nam kaže da je to »pogrešno«.

Uplašimo se.

Okrenemo se protiv onoga što nam je promijenilo iskustvo.

Vraćamo se onome što je poznato i sigurno.

Ništa nismo postigli.

Osjećamo se više frustrirano nego prije i izgubili smo još jednu iluziju.

Um je ojačao, a mi smo oslabili.

Zbog toga se savjetuje da se posvetimo dovršenju Procesu prisutnosti bez obzira na sve. Kad počnemo, mora nam biti jasno da namjeravamo i završiti proces bez obzira na to kroz kakva ćemo iskustva proći. Moramo dovršiti svaku vježbu bez obzira na to šta nam govori um, jer je um posljednji koji bi prihvatio ili potaknuo promjene koje ćemo osjećati u vanjskom životnom iskustvu kad se suočimo s unutrašnjom emocionalnom nelagodom. Ako ne dođemo do kraja, um će dodatno ojačati i još više dominirati našim duhom.

Drugi dio

Priprema za putovanje

Prije nego što se uputimo na bilo kakvo putovanje dobro je pažljivo se pripremiti, jer priprema povećava kvalitet putovanja, a time osigurava i uspješan završetak puta. Drugi dio knjige *Proces prisutnosti* upravo nam u tome pomaže. Saznali smo kakva je namjera našeg putovanja, a sada moramo obaviti posljednje pripreme prije nego što se prepustimo iskustvu.

Trostruki proces

Sada smo spremni pobliže osmotriti ustrojstvo Procesu prisutnosti, kao i praktične detalje o samom postupku. Trojstvo ovoga procesa sastoji se od vježbi disanja, Izjava za buđenje Prisutnosti i teksta za čitanje koji sadrži percepcijske metode.

1. Vježbe disanja

Sušтина Procesu prisutnosti je svjesno povezano disanje, jer je ono glavni instrument za osvješčivanje sadašnjeg trenutka. Vježbe disanja, koje ćemo naučiti u prvoj vježbi, treba obavljati dvaput dnevno najmanje 15 minuta, *bez obzira na sve*. Naša moć leži u doslednosti. Doslednost je najvažnija. Ako se ovoga dijela Procesu pridržavate samo povremeno, stvorite sebi nepotrebne poteškoće na putu. Ako se posvetimo ovom dijelu Procesu, vježbe disanja će nas svjesno prenijeti do kraja puta. Izbjegavamo li vježbe disanja, moraćemo se dodatno truditi da ga dovršimo. Tako ćemo se i nesvjesno prikloniti vanjskoj drami i zbrci kako bismo imali osjećaj da se nešto događa.

Dok svjesno povezujemo svoje disanje istovremeno se odvijaju dva važna procesa :

1. Prvi proces je buđenje svjesnosti sadašnjeg trenutka. To je automatski popratni proizvod disanja bez pauze. U svakom trenutku u kojem pažnju i namjeru usmjerimo na disanje bez pauze, prikupljamo svjesnost sadašnjeg trenutka. Namjera koju gajimo tokom vježbe disanja je da nijednom ne zastanemo dok vježba traje, jer tako prikupljamo svjesnost sadašnjeg trenutka. Naš um i ego pružiće nam na stotine sjajnih fizičkih, mentalnih i emocionalnih razloga da prekinemo vježbu ili zastanemo u disanju. Zadatak nam je disati bez pauze bez obzira na sve. To, pak, ojačava volju. Zasad moramo znati samo jedno : u Procesu nema ničega važnijeg od svakodnevnog obavljanja vježbi disanja.

Zanimljivo je da su ljudi jedina bića koja dišu i dosledno, iako nesvjesno, prave pauze u ciklusu disanja. Posmatrajte psa ili mačku i uvidjećete da dišu bez pauze. Ako se uznemire ili uplaše, njihovo povezano disanje se ubrzava i pojačava da bi postali još svjesniji sadašnjeg trenutka i unijeli što više kiseonika u organizam. U poređenju s njima, ljudi neprestano prave pauze u disanju. Kad se uznemirimo ili uplašimo,

potpuno prestajemo disati ili počnemo disati neravnomjerno, što može dovesti do hiperventilacije ili astme. Kad god se prepustimo prividnom mentalnom carstvu koje nazivamo »vremenom«, počnemo zastajkivati u disanju. Kad god nas zaokupe prošlost ili projektovana budućnost, kad god iskoračimo iz sadašnjeg trenutka usmjeravajući pažnju van svojih sadašnjih okolnosti, dišemo s pauzama. Kad god nismo prisutni, disanje nam prestaje biti povezano, jer samo u sadašnjem trenutku možemo povezano i svjesno disati. Osmotrimo li ljude koji nas okružuju, uvidjećemo da u disanju neprestano prave pauze. Bića koja dišu, a ne žive »u vremenu«, ne prave nesvjesne pauze. Jedna od dobrobiti Procesu prisutnosti je i to što nam automatski usmjerava pažnju na naše nepovezano disanje. Zbog toga u svoj obrazac disanja automatski počinjemo vraćati ravnotežu. Način na koji dišemo, posebno tokom vježbi disanja, vjeran je odraz načina na koji živimo. Jesmo li povezani i prisutni, ili smo odvojeni i neprisutni ?

2. Tokom svjesnog povezanog disanja odvija se još jedan proces, a to je unošenje veće količine kiseonika u organizam. Tokom vježbe disanja dolazi do povećanog unosa kiseonika u organizam, jer se obrazac disanja normalizuje. Sva bića koja dišu (osim kitova, delfina, tuljana, krokodila, nilskih konja i drugih koji namjerno zadržavaju dah), dišu potpuno i bez pauze kako bi održali potpunu svjesnost sadašnjeg trenutka i unijeli dovoljno kiseonika u organizam. Ljudi ne samo što u disanju prave pauze, nego po navici koriste manje od 20 posto kapaciteta pluća. Ne samo što živimo odvojeni od sadašnjeg trenutka, nego se ujedno izlažemo opasnom manjku kiseonika. Dobrobiti povećanog unosa kiseonika najbolje se mogu izraziti sledećom izjavom : kiseonik je u prenesenom smislu na fizičkom nivou sam život. Ako malo razmislimo o tome, shvatićemo da je u našem interesu da unesemo dovoljno kiseonika u fizičko tijelo. Tokom vježbi disanja dobro je duboko i potpuno disati, ali takvo disanje ni u kom smislu nije presudno, i to zato što se Proces prisutnosti u ostvarenju svog cilja ne oslanja na unos kiseonika u organizam, nego na buđenje svjesnosti sadašnjeg trenutka. Svjesnost sadašnjeg trenutka se automatski povećava kad dišemo svjesno i povezano. Povećan unos kiseonika u organizam je dodatna dobrobit. Što prisutniji postajemo, to se žed za kiseonikom dodatno povećava.

Svjesno povezano disanje ni u kom slučaju ne smijemo zamijeniti sa hiperventilacijom, koja je najčešće posledica neravnoteže između količine kiseonika i ugljen dioksida, a do nje dolazi zbog prisilnog, neprirodnog, pretjeranog i traumatskog disanja. Svjesno povezano disanje unosi ravnotežu, nije nimalo neprirodno, te otpušta traume, umjesto da ih potiče. Svaka nelagoda koju osjetimo tokom svjesnog povezanog disanja predstavlja traumu iz prošlosti koja izranja na površinu da bi se integrisala uz pomoć svjesnosti sadašnjeg trenutka. Sve nelagode koje iskusimo tokom vježbe svjesnog povezanog disanja su prolazne, te ih moramo

radosno dočekati, a ne izbjegavati.

Tokom početnih faza svake vježbe svjesnog povezanog disanja svi ćemo se suočavati sa različitim nivoima vlastitog otpora. To je normalno. Ili ćemo mi prevladati njega, ili će otpor prevladati nas. Postoje tri nivoa otpora koji se mogu pojaviti tokom vježbi disanja :

1. **Prvi nivo otpora je fizički**, a očitava se kad kažemo : »Ovo mi se ne sviđa. Previše je naporno.«
2. **Drugi nivo otpora je mentalni**, a očitava se kad kažemo : »Ovo mi se ne sviđa, jer se zapravo ništa ne događa.«
3. **Treći nivo otpora je emocionalni**, a očitava se kad kažemo : »Mislim da sada mogu prestati, jer se osjećam dobro, sjajno ili fino« (ili se poslužimo bilo kojom emocionalno otupjelom riječju).

Bićemo svjesni da smo se potpuno oslobodili otpora kad usred vježbe disanja iskreno kažemo:

»Ovo je izvrsno. Čini mi se da bih zauvijek mogao disati na taj način.«

Bez obzira na iskustvo koje proživljavamo tokom vježbi disanja, korisno je prisjetiti se da cilj svake vježbe postizemo već i samim tim što dišemo bez pauze. Od tih vježbi ne smijemo očekivati svojevrсна duboka iskustva. Ne smijemo im pristupiti ni sa kakvom drugom namjerom osim održavanja povezanog disanja. Svaka vježba disanja je drukčija i ne postoji iskustvo koje bismo trebali doživjeti.

Tokom Procesu prisutnosti vježbe disanja ne radimo s namjerom da doživimo nešto naročito, jer takvo iskustvo je sam naš život.

Takođe je važno imati na umu kako će se tokom Procesu prisutnosti javljati trenuci kad nećemo moći ostati svjesni tokom vježbi disanja, nego ćemo utonuti u san. Do toga može doći zbog otpora onom što se događa, ali često nije tako. Kad svjesno povezujemo svoje disanje promišljeno se usidrujemo u sadašnjem trenutku, umjesto da na nesvjestan način dozvoljavamo pažnji da odluta u prošlost ili projektovanu budućnost. Shodno tome, budući da naša pažnja ne napušta sadašnji trenutak i ne odlazi lutati vremenom, te prividne i nesvjesne tačke u vremenu dolaze bliže prema nama. Sve dok ne postignemo određeni stepen svjesnosti sadašnjeg trenutka, te prividne tačke mogu prevladati naše pokušaje usidranja u sadašnjem trenutku i povući nas za sobom u vrijeme. Zbog toga bi se moglo dogoditi da bez upozorenja utonemo u san, jer se stanje u kome nismo svjesni sadašnjeg trenutka čini kao san. Tek kad se probudimo i otkrijemo da smo spavali umjesto svjesno disali, shvatićemo šta se dogodilo.

Dok svijest pokušavamo odvojiti od vremena, takvo iskustvo je prirodno za svakog od nas. Ne smijemo se koriti zbog toga. Moglo bi nam se dogoditi da tokom nekih razdoblja putovanja kroz Proces prisutnosti zapadnemo u obrazac spavanja : svaki put kad počnemo sa vježbom disanja, gotovo istoga trenutka zaspimo. Ne trebamo brinuti zbog toga. Moramo ustrajati. Moramo proći kroz to iskustvo. Moramo biti ustrajni dok ne probijemo zid nesvjesnosti. Tokom svakodnevnih doslednih vježbi disanja na kraju ćemo prikupiti dovoljno svijesti o sadašnjem trenutku kako bismo, dok dišemo, uspješno usidrili pažnju u njemu. Tada nas više te nesvjesne tačke u vremenu neće odvlačiti u san, nego ćemo mi svoja nesvjesna iskustva iz prošlosti izvući u sadašnji trenutak u kojem će se integrisati. Nesvjesna iskustva su puki prividi, a nijedan privid ne može preživjeti u sadašnjem trenutku. Kako se svaki od njih integriše, postizaćemo sve veću osobnu svjesnost sadašnjeg trenutka.

2. Izjave za buđenje svjesnosti

Tokom svake vježbe dobijamo Izjavu za buđenje svjesnosti. Te su izjave usmjerene na naše svjesno i nesvjesno misaono polje. Osmišljene su kako bi ponovno povezale obrasce našeg ponašanja i sistema uvjerenja, a i da bi potaknule svjesnost onih vidova našeg iskustva koji su u emocionalnom smislu blokirani i potisnuti. Kad postanemo svjesni tih potisnutih problema, moći ćemo ih integrisati. Što se više posvetimo mentalnom ponavljanju Izjava za buđenje Prisutnosti, to će one biti efikasnije.

Ego će se povremeno odupirati Izjavama i odbacivati ih. To je normalno. Svaki trenutak u kojem shvatimo da smo zaboravili u sebi ponavljati Izjavu i počnemo je ponovno ponavljati zapravo je prijeko potreban dio Procesu prisutnosti. Stoga se ne smijemo osuđivati kad se čini da smo potpuno zaboravili ponavljati Izjave. Proces zaboravljanja i ponovnog prisjećanja nevjerovatno nam je koristan, jer jača mentalni mišić kojim pažnju usmjeravamo na sadašnji trenutak. Ti Pokretači Prisutnosti takođe su osmišljeni tako da zamijene naše »loše razmišljanje« (neproduktivne misaone obrasce) s odgovornim mentalnim procesima. Stoga bi Izjave za buđenje Prisutnosti bilo korisno ponavljati kad god nismo mentalno zaokupljeni.

Pokretači Prisutnosti nisu puko sanjarenje niti pozitivno razmišljanje, nego su *uzročni*. To znači da se ne bave posledicama naših emocionalnih blokada, nego njihovim uzrocima. Osoba koja zbog vlastitog siromaštva neprestano ponavlja *Ja živim u obilju*, bavi se pozitivnim razmišljanjem ili sanjarenjem. Svoju mentalnu afirmaciju crpi iz nekog vanjskog fizičkog očitovanja (posledice) unutrašnje emocionalne blokade. Takva mentalna afirmacija ne dopire do uzroka njenog siromaštva. Drugim riječima, nedostatak novca, na koji se očito usredsredila, posledica je emocionalne blokade, a ne njen uzrok. Stoga će mentalna afirmacija biti jalova. Pokretači Prisutnosti koje dobijamo tokom ovoga Procesu nisu samo mentalne afirmacije. Oni se ne obaziru na fizička ispoljavanja (posledice)

emocionalnih blokada, nego se direktno usmjeravaju na nesvjesne uzročne tačke nelagode u kvalitetu našeg životnog iskustva.

Te su Izjave takođe povezane sa spoznajom da želimo li ostvariti spokojstvo najprije moramo postati svjesni haosa u svom životu, jer tek razrješavanjem haosa zaista postajemo sposobni ponovno uspostaviti mir. Na taj način su Izjave za buđenje Prisutnosti namjerno osmišljene kako bi nam pažnju usmjerile prema nesvjesnim vidovima našeg iskustva koji imaju negativan učinak na kvalitet našeg sveukupnog životnog iskustva. Priroda Procesu prisutnosti je takva da ne želimo pobjeći od svog haosa niti ga ignorisati, nego svjesno usmjeravamo pažnju na njega tako da ga svjesno i odgovorno razriješimo. Time postajemo mudriji. Ako svjesno prihvatimo odgovornost za kvalitet svih iskustava koja nam nisu korisna, automatski se oslobađamo potrebe da se promijeni čitav svijet kako bismo mogli uživati u kvalitetu svog životnog iskustva.

Izjave za buđenje Prisutnosti mogli bismo nazvati i »svjesnim odgovorima«, jer ih, između ostalog, koristimo i kao sredstva svjesnog odgovaranja na iskustva na koja bismo inače nesvjesno reagovali.

3. Materijal za čitanje i percepcijski metodi

Materijal za čitanje uz svaku vježbu, kao i ono što smo dosad pročitali, pažljivo je osmišljen za oslobađanje. Ti materijali nisu napisani u odlomcima, stranicama ili poglavljima, nego u rečenicama. Sadrže velike količine informacija koje ne možemo shvatiti tokom kratkog ili brzog pregleda. U njima su sadržane godine iskustva i spoznaja koje su sažete u misli kako bi olakšale lične uvide. Napisane su ne samo za našu svijest, nego i za onaj vid našeg iskustva koji se trenutno odvija potpuno nesvjesno. Zbog toga bi nam se ponekad moglo učiniti da se ponavljaju. *Ova knjiga je zapravo dugačak i promišljen niz Izjava za buđenje Prisutnosti.*

Neće nam biti ni od kakve koristi ako materijale za čitanje ostavimo za poslednji trenutak svake vježbe. Materijali dodijeljeni svakoj vježbi osmišljeni su kako bi u mentalnom smislu potaknuli svjesnost sadašnjeg trenutka. Svaka nova vježba sadrži percepcijske metode koje trebamo koristiti tokom vježbe, pa se ne bismo smjeli žuriti sa čitanjem, jer je ono važnije od svega. Ti pisani materijali su osmišljeni kako bi ublažili proces pomažući nam da postanemo što svjesniji onoga što nam se događa na svakom koraku puta. Takođe je izuzetno korisno ponovo pročitati te tekstove u redovitim razmacima, jer će se uvidi koje dobijamo iz njih vremenom produbljivati kako se produbljuje i naš lični nivo svjesnosti sadašnjeg trenutka.

Percepcijske metode s kojima se upoznajemo kroz čitanje osmišljene su za postizanje ravnoteže u našem ponašanju, tako da ne reagujemo automatski nego promišljeno postupamo, a istovremeno primjećujemo neproduktivne sisteme uvjerenja s onima koji će nam biti od koristi i koji će poboljšati sveukupni kvalitet našeg života. Kao svaki drugi novi poduhvat, Percepcijske metode koje smo uveli

u Proces prisutnosti trebamo češće ponavljati da bismo imali najviše koristi od njih. Od njih ćemo imati koristi samo ako ih uvijek iznova primjenjujemo u svom životu. Kad je riječ o primjeni Percepcijskih metoda, ne postoji nikakvo »djelovanje«, nego su to načini unutrašnjeg odgovaranja na kvalitet vanjskih iskustava. Međutim, ti metodi od nas zahtijevaju da se potrudimo svjesno i odgovorno provoditi svoje misaone procese.

Opšta uputstva blagog procesa

Sledeće informacije pomoći će nam da razjasnimo namjere Procesisa prisutnosti kako bismo mu ostali predani. Ovdje ćemo ponoviti neke informacije koje smo već pročitali, kako bismo ih ukratko saželi i dodatno naglasili. Ovaj odjeljak knjige trebamo ponovno pročitati uvijek kad nam nešto nije jasno, kad smo zbunjeni ili imamo pitanja o onome što nam se događa.

1. Prije početka prve vježbe važno je unaprijed odrediti opštu namjeru u pogledu onoga što bismo mogli postići ovim putovanjem, jer će nam to olakšati posao. Najbolje je ako tu namjeru možemo izraziti jednom jednostavnom rečenicom. Ta će se namjera ostvariti, jer Proces prisutnosti je proces u kojem je namjera najvažnija. Međutim, putovanje prema ostvarenju te namjere možda se neće odvijati onako kako smo to mi predvidjeli. Naš unutrašnji razvoj uvijek proizlazi iz onoga što ne znamo i njegov tok ne možemo predvidjeti.

2. Podjednako je važno prihvatiti činjenicu da će se naša početna namjera kasnije mijenjati ili ćemo je čak potpuno odbaciti. Do toga dolazi zato što u Proces ulazimo s potrebama (problemima iz prošlosti) i željama (nadama za budućnost). Međutim, kako napredujemo, te će se potrebe i želje početi osipati, a to će nam omogućiti da kroz Proces prođemo bez ikakvih uslova.

3. Veoma je vjerovatno da će se tokom Procesisa pokazati neke okolnosti koje bi mogle dovesti do neizbježnog odgađanja vježbi disanja. Oko tih stvari ne smijemo praviti problem ili dramu. Tek kasnije ćemo shvatiti zašto se to događa. Kad odredimo svoje namjere i posvetimo se dovršenju ovoga procesa, kako nam je rečeno, moramo što bolje iskoristiti svaki trenutak.

4. Ovaj Proces se uvijek odvija u našu korist. Međutim, ono što je za nas korisno nije uvijek u skladu s našim ličnim željama. Stoga ni pod kojim uslovima ne smijemo ubrzavati proces ili pretpostaviti da znamo šta bi se trebalo dogoditi ili kako bi se nešto trebalo odvijati. Bilo bi dobro da se suočimo sa činjenicom kako bismo dosad već bili ostvarili ono što želimo, da smo znali šta zaista želimo i kako to postići. Naša odgovornost je da tokom Procesisa što detaljnije slijedimo uputstva.

5. U ovom Procesu nema mjesta naporu. U vanjskom svijetu ne postoji niko ko bi nam za to mogao odati priznanje, ne postoji niko na koga bismo trebali ostaviti utisak i ko bi mogao prosuđivati naš napredak. Takođe ne postoje mjerila prema kojima bismo mogli upoređivati svoj napredak.

6. Da bismo se osjećali potpunima, moramo dovršiti Proces.

7. Kad god obavljamo vježbe disanja trebali bismo se udobno odjenuti u širu odjeću i, ako je to ikako moguće, obavljati ih uvijek na istom mjestu. Vježbe disanja takođe moramo obavljati potpuno sami. Proces se sastoji od rada na sebi i ne treba ga obavljati pred drugima ili kao sredstvo privlačenja pažnje. Takvo ponašanje upućuje na dramu i njime ništa nećemo postići.

8. Vježbe disanja nije preporučljivo raditi na prazan želudac ili nakon obilnog obroka.

9. Izuzetno je preporučljivo svakoga dana tokom trajanja Procesu popiti barem litar i po čiste vode, jer Proces prisutnosti automatski pokreće izbacivanje otrova iz tijela. Sat vremena prije vježbi disanja ne bismo trebali popiti previše vode.

10. Stroga je preporuka da prije obavljanja vježbi disanja ne uzimamo lijekove koji uzrokuju pospanost. Uzimajte samo prijeko potrebne lijekove ili one koje vam je propisao ljekar.

11. Budite svjesni da će se naša fizička, mentalna i emocionalna iskustva tokom ovog putovanja mijenjati kad počnemo ponovno uspostavljati ravnotežu kvaliteta našeg obuhvatnog životnog iskustva. Na te promjene ne smijemo reagovati kao da su nešto loše. Ponekad bismo se mogli osjećati nelagodno, iz našeg će se organizma kroz želudac izbacivati otrovi, mogli bismo osjetiti različite bolove koji su posledica rana iz prošlosti, a sada izranjaju kako bi ih naša svjesna pažnja integrisala. Izbjegavajte dramu i nemojte nepotrebno odlaziti ljekarima. Ako stanje potraje i zahtijeva pomoć kako bismo mogli nastaviti s procesom, svakako bismo se trebali posavjetovati s ljekarom. Međutim, ne smijemo se nepotrebno prepuštati fizičkoj, mentalnoj i emocionalnoj dramu, jer će nas to odvesti s pravoga puta. Takođe trebamo izbjegavati tablete protiv bolova, ako nas nešto zaboli. Kako bismo uspješno prošli kroz Proces trebamo biti svjesni tih različitih stanja nelagode koja izbija na površinu.

12. Izuzetno je preporučljivo da tokom čitavog trajanja Procesu ne uzimamo alkohol. Čak i u malim količinama alkohol uspavljuje našu Izvornost i potiče dramu. To nam postaje jasno tek kad postignemo određeni nivo svjesnosti sadašnjeg trenutka. Međutim, ako s Procesom započnemo uvjereni da smo zavisni od alkohola, najbolje bi bilo da prihvatimo savjet iz poglavlja S one strane zavisnosti i bolesti.

13. Takođe se preporučuje da tokom čitavog Procesu ne uzimamo marihuanu ili bilo koje materije koje mijenjaju stanje uma. Takve materije, posebno marihuana, onemogućuju svjestan pristup, a time i svjesnost o stanju našeg emocionalnog tijela. Stoga je štetno uzimati marihuanu, jer ona predstavlja prepreku i onemogućuje nam uspješno oslobađanje trauma potisnutih u emocionalnom tijelu. Traume koje bi potisnula od naše svjesnosti upravo su one koje su uzrok zavisnosti ili potrebe za umrtvljivanjem, kao i postupaka samoizlječenja.

14. Usprkos opštem mišljenju, i marihuana i alkohol izazivaju jaku Zavisnost. Pogrešni stavovi o zavisničkoj prirodi tih materija proizlaze iz pogrešnih uvjerenja o stvarnoj prirodi zavisnosti. U okviru Procesu prisutnosti Zavisnost ne definišemo samo kao naviku koju ne možemo kontrolisati, nego i kao aktivnost koja nas privlači kad se suočimo sa konkretnim emocionalnim okidačima. Uopšteno pravilo glasi : vježbe disanja je najbolje raditi kad nismo pod uticajem materija koje nam mijenjaju stanje uma.

Trijezno stanje je preduslov za postizanje izvornosti.

15. Proces prisutnosti postiže izvrsne uspjehe u neutralisanju zavisnosti. Svaka Zavisnost obuhvata postupke koji nesvjesno potiču želju za umirenjem i kontrolisanjem nelagode čiji je uzrok negativan naboj u emocionalnom tijelu. Proces prisutnosti ne pokušava kontrolisati zavisničko ponašanje, jer bi to značilo da se bavi samo poslasticama. Proces prisutnosti automatski pristupa potisnutom emocionalnom naboju i polako ga otpušta, neutrališući tako temeljnu emocionalnu nelagodu, uzrok svih vrsta zavisnosti. U okviru Procesu smatra se da ne postoji neizlječiva Zavisnost, te nas proces potiče da se oslobodimo mentaliteta žrtve. Takođe nas poziva da prerastemo uvjerenje kako nas Zavisnost osuđuje na beskonačne odlaske na sastanke grupa za podršku.

16. Ako u proces ulazimo kako bismo nekome udovoljili tada ni na kom nivou ne možemo ući u to iskustvo i uživati u njemu. Ta činjenica je izuzetno važna. Ako pokušavamo proći kroz Proces kako bismo nekome udovoljili ili uticali na nekoga, putovanje će nam biti preteško. Isto tako ne možemo neutralisati Zavisnost samo zato što to neko zatraži od nas. Unutrašnjim radom na sebi ne možemo se baviti da

bismo zadovoljili nečije zahtjeve ili potrebe. U većini slučajeva pojedinci koji ne stignu do kraja putovanja neuspjeh dožive zato što su se u Proces upustili s nekom drugom namjerom, a ne s iskrenom željom da promijene kvalitet vlastitog iskustva samoga sebe.

17. Često se dogodi da se čak i kad u ovakav proces dobrovoljno krenemo ipak odupiremo propisanim zadacima, kao djeca kad trebaju napisati zadaću koja im se ne sviđa. Proces nije zadaća, nego rad koji nas vodi vlastitom domu. Svaki djelić i element Procesu je pažljivo osmišljen na temelju dugogodišnjeg ličnog iskustva. Način na koji se Proces prisutnosti objašnjava i njegovo ustrojstvo ima za cilj pružiti nam podršku i usmjeriti nas kako bi na najblaži način postigli što veću dobrobit. Kad se prepustimo Procesu, naše predavanje mora biti apsolutno. Tek ćemo kasnije razumjeti vrijednost njegovog ustrojstva.

18. Tokom ovog putovanja ego bi mogao zaključiti da treba promijeniti ustrojstvo Procesu. Naprimjer, mogao bi odlučiti promijeniti riječi u nekoj od Izjava za buđenje Prisutnosti ili ne pročitati neke dijelove Procesu, jer se ne slaže sa sadržajem. Ego bi mogao odlučiti da se ne moramo baviti nekim od percepcijskih metoda, jer smo već »radili takve stvari«. Ako osjetimo potrebu da promijenimo bilo koji dio Procesu, moramo se suočiti s dvije činjenice. Prvo, samo bi ego mogao pokušati nešto promijeniti u ovom materijalu. Drugo, ego nikada ne zna sve. Može misliti ili vjerovati da sve zna, ali u stvarnosti ne »zna« ništa.

19. Kao i u bilo kom drugom djelovanju, što više damo od sebe, to ćemo više primiti. Često ne radimo ono što se od nas traži, čak i ako smo svjesni da je to za naše dobro, jer samo na taj način možemo barem donekle kontrolisati naizgled beskrajn haos našeg života. Jednom kad počnemo s Procesom, moramo dati sve od sebe da se ne odupiremo onome što se od nas traži, u nesvjesnom ili čak svjesnom pokušaju da ovladamo događajima. Ovo putovanje je prilika da shvatimo šta zaista znači predati se. U Procesu prisutnosti »predati se« ne znači da dižemo ruke od svega. Zapravo znači da ne odustajemo bez obzira na sve. U Procesu prisutnosti predavanje je izuzetno važno.

20. Ne možemo kontrolisati posledice ovoga Procesu, iako ćemo to vjerovatno pokušati. Ne možemo kontrolisati svjesnost sadašnjeg trenutka. Možemo samo položiti temelje koji nam omogućuju da ostvarimo tu svjesnost kao dio svoje svakodnevne svjesnosti.

21. Ego je alergičan i na samu pomisao da bude prisutan, jer se njegov identitet temelji na vremenu. Sadržaj ega temelji se na tri stvari : na našem ponašanju, izgledu i životnim okolnostima. U okviru dinamike tog trojstva uočićemo

promjene do kojih dolazi zbog našeg rada na sebi. Stoga je Proces prisutnosti moćan protivlijevak glupostima ega. Kao što smo već rekli, kad shvatimo da se odupiremo nekim dijelovima Procesu, do toga dolazi zato što namjeravamo zaštititi ustrojstvo vlastitog ega. Jedini nam je izlaz da prođemo kroz iskustvo koje je pred nama.

22. Imajte povjerenja u Proces. U trenucima sumnje i zbunjenosti te će vam riječi poslužiti kao sredstvo za spašavanje. Na ovom putovanju ćemo doživjeti trenutke dvoumljenja i zbunjenosti, jer neke dijelove tog iskustva nećemo uspjeti usmjeravati, kontrolisati ili razumjeti umom. Stoga kad mu se jednom prepustimo, moramo imati povjerenja u Proces, bez obzira na sve. Jedini nam je izlaz da prođemo kroz iskustvo koje je pred nama.

23. Tokom Procesu mogli bismo doživjeti intenzivan otpor prema onome što nam se događa. Takve su pojave normalne kad na površinu krenu izvirati duboko nesvjesni problemi. Tokom vježbi disanja osjetićemo želju za snom ili prekidom vježbe. Otpor nas može navesti da izbjegavamo ponavljanje Izjava za buđenje Prisutnosti. U takvim trenucima se iskušava naša volja da budemo prisutni u vlastitom životu. Jedini nam je izlaz da prođemo kroz iskustvo koje je pred nama.

24. Otpor bi se takođe mogao ispoljiti kao nesklonost obavljanju svakodnevnih vježbi disanja, odgađanju vježbi, a i u obliku bijesa i razdražljivosti u odnosu na sam Proces te kao osjećaj depresije ili beznadežnosti. Mogao bi se ispoljiti i na fizičkom nivou, u obliku simptoma prehlade i gripe te drugih različitih poteškoća s plućima koje nam naizgled omogućuju da s pravom odgodimo ili otkazemo vježbe disanja. No, moramo ih se pridržavati, posebno ako nam nije do toga. Jedini nam je izlaz da prođemo kroz iskustvo koje je pred nama.

25. Sve što nam se događa od trenutka kad započnemo s prvom vježbom disanja je dio Procesu prisutnosti. Tu izjavu ćemo možda shvatiti tek naknadno, ali dobro je da je već sada utisnemo u polje svog uma. Sve je dio Procesu! Naša Unutrašnja prisutnost pomagaće nam svakog dana i svake noći, a i još dugo nakon što završimo desetu vježbu. Način i razloge njenog djelovanja objasnićemo tokom Procesu.

26. Tokom Procesu prisutnosti počće izranjati nesvjesne uspomene kako bismo svjesno mogli neutralisati njihov negativan uticaj na kvalitet našeg životnog iskustva. Budući da smo potisnute neželjene uspomene pretvorili u lijep umjetnički oblik, te nesvjesne uspomene neće izranjati u mislima u obliku slika, nego u obliku vanjskih događaja ili ponašanja drugih ljudi. Odnosno, postajaćemo sve svjesniji da nas ponašanje ljudi koji nas okružuju i vanjskih okolnosti koje doživljavamo

namjerno podsjećaju na prošlost. Tokom Procesu ćemo naučiti kako svjesno integrisati te uspomene odražene u vanjskome svijetu kako bi se neutralisao njihov negativan učinak na kvalitet naših životnih iskustava.

27. Nikada nemojte zaboraviti da je ovdje riječ o procesu. On počinje kad mu se prepustimo i ne dostiže vidljiv kraj dok ga cijelog ne prođemo. Čak je i tada na samom početku. U sredini Procesu možemo imati osjećaj da nigdje još nismo stigli, a to je upravo stoga što smo usred Procesu.

28. Kad dovršimo Proces spoznaćemo da smo ugledali vrata, naučili kako se otvaraju, a ostatak našega životnog iskustva je prilika da svjesno zakoračimo u to što nazivamo svojom »Unutrašnjom prisutnošću«. Proces prisutnosti stoga nije sredstvo za postizanje bilo kakvog cilja; on je početak dugoročnog životnog putovanja samootkrivanja.

29. Kad stignemo na kraj Procesu postaćemo šegrti praktičnog umjetničkog oblika koji će nam pružiti znanje, iskustvo, Percepcijske metode i fizičku praksu, što će nam omogućiti da proradimo i integrišemo kvalitet svakog događaja koji nas zadesi. Ta sposobnost će otkloniti tjeskobu iz našeg životnog iskustva. Ako odgovorno nastavimo istim putem s kojim nas je upoznao Proces, na bankovni račun koji nazivamo »vlastitom svjesnošću« pohranjivaćemo sve više svjesnosti sadašnjeg trenutka i tako postajati sve svjesniji.

30. Kad završimo sa čitanjem ove knjige, biće nam od velike koristi ako je ponovno polagano pročitamo ispočetka. Dok prolazimo kroz Proces prisutnosti, postajaćemo sve svjesniji sadašnjeg trenutka. Shodno tome, kad ponovo pročitamo knjigu, čitaćemo je na različitom nivou svijesti. Stoga ćemo uživati u mnoštvu uvida koje nismo shvatili tokom prvog čitanja. Svakako ćemo doći do novih otkrića, a možda ćemo se ponekad i nasmijati vlastitoj drami.

31. Od disanja još niko nije umro !

Integrativni pristup

Čak i ako vjerujemo da nam je djetinjstvo bilo lijepo, sama činjenica što smo se rodili u uslovljenom svijetu znači da smo svi doživjeli neugodna fizička, mentalna ili emocionalna iskustva. Naša izvorna suština je u tome da smo mi bezuslovna bića i stoga je na nekom nivou bilo kakvo uslovljeno iskustvo donekle traumatično.

Jedno od otkrovenja Procesu prisutnosti iskustveno nam pokazuje da se tokom prvih sedam godina našeg života svako neugodno iskustvo potaknuto našim

dolaskom u uslovljeni svijet utisnulo u naše emocionalno tijelo, te djeluje na njega. To znači da se u emocionalnom tijelu čuvaju bilješke o tim iskustvima. Kad tokom našeg rasta stigne trenutak u kojem smo spremni zakoračiti izvan ograničenja koja našim sadašnjim opažajima još uvijek nameću ta iskustva iz djetinjstva, moramo se zaputiti do svog emocionalnog tijela. Da bismo postupno i odgovorno izvršili taj zadatak, od srca se preporučuje integrativni pristup.

Integrativni pristup u obnavljanju ravnoteže kvaliteta života temelji se na spoznaji da stanje cjeline mijenjamo čim promijenimo dio bilo kojeg vida vlastitog iskustva. Takođe se temelji na spoznaji da se posledice koje te promjene imaju na cjelinu prirodno odvijaju na onaj način koji najviše koristi dobrobiti cjeline. Integrativni pristup se takođe temelji na spoznaji da ako želimo potaknuti efikasnu i trajnu promjenu u kvalitetu čitavog iskustva, tada moramo mijenjati uzroke, a ne petljati s posledicama.

Tokom Procesu prisutnosti pojedinačni dijelovi našeg života na kojima radimo kako bismo pokrenuli promjene u kvalitetu cjelokupnog života su : fizičko tijelo (osjeti), mentalno tijelo (misli) i emocionalno tijelo (osjećaji). Tokom rasprave o Stazi svjesnosti je objašnjeno zašto se uzrok kvaliteta naših iskustava u ovome svijetu temelji u emocionalnom tijelu. Ako nam to nije jasno, bilo bi dobro ponovno pročitati tekstove *Staza svjesnosti* i *Sedmogodišnji ciklus*.

U ovoj raspravi dodatno ćemo istražiti tu temu kako bismo objasnili zašto je prijeko potrebno postojanje dva nivoa ulaska u Proces prisutnosti, a i da bismo dodatno naglasili važnost strpljivog, polaganog i odgovornog pristupa tom iskustvu.

Ako nismo zadovoljni kvalitetom svog iskustva, u svijetu u kome danas živimo vjerovatno ćemo pokušati nešto mijenjati baveći se vanjskim fizičkim okolnostima. Tako postupamo zato što nam je vanjski, fizički vid iskustva najopipljiviji i najdostupniji. Međutim, iako u fizičkim okolnostima relativno brzo možemo nešto promijeniti, te promjene nisu posebno trajne, jer su fizički vidovi naših okolnosti uvijek posledice, a ne uzroci. Osim toga, narav našeg fizičkog iskustva se neprestano mijenja, pa šta god promijenimo to će se vremenom neminovno ponovno promijeniti. Da bismo u fizičkom svijetu nešto brzo promijenili možemo se poslužiti i silom, ali to znači da ćemo morati koristiti veliku količinu energije da održimo promijenjeno stanje. Stoga uvođenje i održavanje fizičkih promjena u pokušaju da promijenimo kvalitet životnog iskustva zahtijeva kontrolu i ublažavanje okolnosti. Takve promjene zahtijevaju neprestanu primjenu sile da bismo ih održali. To je nemoguć zadatak.

Kvalitet životnog iskustva takođe možemo pokušati promijeniti u mentalnom smislu, mijenjajući mišljenje. Time se bave kursevi o moći uma i pozitivnom mišljenju. Promjena mišljenja o nečemu na kraju će dovesti do promjene kvaliteta iskustva. Ali, da bismo uočili posledice mentalnih promjena u fizičkom svijetu trebaće nam duže vremena nego da smo nešto promijenili u fizičkom svijetu. Takve

mentalne promjene traju nešto duže, sve dok ponovno ne promijenimo način razmišljanja.

Opseg i trajanje naše sposobnosti mijenjanja kvaliteta životnih iskustava uvođenjem mentalnih promjena su nestalni, jer takav pristup neprestano mora braniti svoja postignuća od prirode i sadržaja nesvjesnih misaonih procesa. Pravu narav svojih nesvjesnih misaonih procesa zaista možemo upoznati samo posmatranjem okolnosti koje manifestujemo u svom iskustvu, a koje se naizgled suprotstavljaju sadržaju »pozitivnog razmišljanja«.

Ako svjesno promijenimo način razmišljanja o svojim okolnostima, to ne znači da ćemo se automatski drukčije i *osjećati* u vezi s tim. Zato čak i ako svjesna promjena načina razmišljanja napokon dovede do promjena u fizičkim okolnostima, nikakva kontrola uma neće nam omogućiti da postignemo izvorni osjećaj spokojstva sve dok se ne počnemo *osjećati* drukčije. Nesvjesni osjećaji i nesvjesni misaoni procesi koji iz njih izvire i dalje uznemiruju naše spokojstvo. Iskustvo mira nije rezultat samo pozitivnog mišljenja, nego ga prati i osjećaj. Da bismo postigli željeno stanje Postojanja osjećaj i misaoni proces moraju se blisko uskladiti. Stoga, kao i kad pokušavamo uvesti isključivo fizičke promjene, tako i pri uvođenju isključivo misaonih promjena u pokušaju poboljšanja kvaliteta vlastitog iskustva, riječ je o petljanju s posledicama, a ne uzrocima.

Na svu sreću, posjedujemo i mogućnost direktnog pristupa samim temeljima naše nelagode i uvođenju uzročnih promjena. To možemo postići poticanjem promjena u stanju emocionalnog tijela. Taj je put najteži, ali je jedini zaista efikasan i koristan. Iako je teško promijeniti stanje emocionalnog tijela, jednom kad to postignemo, posledice su dugotrajne. Kako bismo potaknuli promjene u emocionalnom tijelu, moramo mu se polako i dosledno približavati. Za to je potrebna predanost i istrajnost. Taj proces uveliko nalikuje rušenju velikog stabla. Udaramo po njemu sjekirom i ponekad nam se taj posao može učiniti beskonačnim. Izgleda kao da se ništa ne događa. Tada, bez ikakvog upozorenja, začujemo lomljivu i drvo se sruši za nekoliko sekundi. Kad počne padati, ništa ga ne može zaustaviti. Kad padne na tlo, više ga ne možemo vratiti na njegovo mjesto. Slično je i s promjenom uslova emocionalnog tijela. Dosledno se bavimo njime, a ponekad imamo osjećaj da nigdje ne stižemo. Ali, nenadano dolazi do pomaka, a kad se to dogodi, ništa ga ne može zaustaviti. Kad dođe do tog unutrašnjeg pomaka, više nije moguće vratiti emocionalno tijelo u prethodno stanje. Zbog sklonosti emocionalnog tijela nenadanim pomacima, takvo iskustvo potencijalno može biti traumatično ako mu ne pristupimo svjesno, blago i odgovorno. Stoga se ne preporučuje naglo pokretanje promjena. Najvažnije je da budemo blagi, strpljivi i odgovorni.

Proces prisutnosti je i osmišljen na taj način. Nećemo se baciti na emocionalno tijelo samo zato što znamo da se u njemu kriju uzroci kvaliteta naših sadašnjih

životnih iskustava i što samo tu možemo doprijeti do njih. Proces prisutnosti marljivo nas priprema i u fizičkom i u mentalnom smislu za taj postupak, tako da budemo u stanju podnijeti te iznenadne pomake. Ako im odgovorno pristupimo, iznenadni pomaci u emocionalnom tijelu su čudesna iskustva zato što uzrokuju i neposredne percepcijske pomake. Od trenutka pomaka, svijet doslovno sagledavamo drukčijim očima. Posledica emocionalnih promjena postupno se pročišćava i ispoljava se u kvalitetu našeg mentalnog i fizičkog iskustva. Kad se to dogodi, promjena je trajna i ne moramo se truditi oko njenog održavanja. Mijenjanje uslova emocionalnog tijela omogućuje nam da ne napravivši ni korak zakoračimo u novo iskustvo svijeta. Kad na taj način pristupimo zadatku koji je pred nama, to se naziva »integrativnim pristupom«.

Kako bismo stekli dublji uvid u to na koji način promjene u fizičkom, mentalnom i emocionalnom tijelu utiču na kvalitet naših životnih iskustava, istražićemo stanje odrasle osobe koja se bori s ozbiljnom debljinom. Budući da je debela osoba u našem primjeru potpuno »normalna« odrasla osoba, i nju su možda, kao i sve nas, potpuno začarali fizički vidovi njenog svijeta. To znači da osoba smatra kako se uzrok njenog nelagodnog životnog iskustva krije u površini stvarnosti. Zbog toga će zadatku mršavljenja vjerovatno pristupiti kao da je riječ o isključivo fizičkom postupku, pretpostavljajući da otklanjanje debljine jednostavno obuhvata otklanjanje pretjerane masnoće iz fizičkog tijela.

Ako se prikloni tom fizičkom pristupu, mogla bi se odlučiti za ishranu bez masnoća ili se koristiti tabletama za mršavljenje koje će rastvoriti masnoće u organizmu. Takođe bi mogla započeti s programom vježbi ili produžiti vrijeme vježbanja kako bi sagorila nepotrebne kalorije. Mogla bi se čak podvrgnuti radikalnom fizičkom postupku kao što je podvezivanje želuca ili spajanje zuba. To su sve fizički pristupi. Svi se bave posledicom, a ne uzrokom debljine. Razlikuju se po vremenu potrebnom za ispoljavanjem posledica, zavisno o toga koliko su drastične njihove fizičke mjere. Ti pristupi su naporni. Neki od njih doslovno traže krv, znoj i suze, kao i znatna finansijska sredstva.

Međutim, čak ako i dođe do gubitka težine, to ne garantuje ishod za kojim je osoba *zaista* tragala. Možda se neko vrijeme bolje osjeća jer i bolje izgleda, ali i taj osjećaj će se vremenom izgubiti, jer uzrok debljine nikada nije fizički. Nijedna dijeta nije dugoročno uspješna. Podvezivanje želuca ne može otkloniti nelagodu emocionalne uznemirenosti koju debela osoba ne može probaviti. Spajanje zuba ne omogućuje debeloj osobi da se izrazi i tako pozabavi potisnutim emocijama. Stoga, iako takvi postupci mogu donijeti brze rezultate zavisno o njihovoj drastičnosti, osjećaj dobrobiti koje kroz njih dobijemo nije izvoran i stoga je privremen. Kad se unutrašnja bol napokon vrati, može postati razorna, jer više nema oduška.

Takvi fizički postupci ne razrješavaju nesvjesne negativne mentalne aktivnosti koje se odnose na sliku o samom sebi, niti mogu utišati unutrašnje emocionalne erupcije koje se na fizičkom nivou izražavaju kao prejedanje. Mogu zaustaviti prejedanje,

ali zavisnost o hrani kao sredstvo samoizlječenja, umirenja i kontrole nad onim što se događa u emocionalnom tijelu prenijeće se na druga područja. Osoba neko vrijeme može bolje izgledati, ali su joj misli i dalje prožete negativnošću. Bez obzira na to koliko je kilograma izgubila hirurškim ili nekim drugim putem, ispod površine se ipak neće *osjećati* dobro. To će se pokazati kasnije.

Posledice uvođenja drastičnih fizičkih promjena osjete se u našem odnosu prema mentalnom i emocionalnom tijelu. Isključivo fizičke promjene pogoršavaju nam mentalno i emocionalno stanje. **Što svoju patnju više prikrivamo oslanjajući se na fizičke promjene, to se u mentalnom i emocionalnom smislu lošije osjećamo.** Na kraju će se umjetni mjehurić hirurški oblikovanog lijepog tijela rasprsnuti u mentalni haos i emocionalnu katastrofu. To će se kad-tad dogoditi. Onog trenutka kad se novom fizičkom izgledu više niko ne bude divio, osobu će prožeti unutrašnji očaj. Kad putem isključivo fizičkih promjena pokušavate razriješiti nelagodu u kvalitetu svog životnog iskustva, stvarate emocionalnu bombu. Jednog će dana eksplodirati.

Ako debela osoba dođe do svojevrstnih spoznaja zahvaljujući neprestanim neuspjesima do kojih dovodi isključivo fizički pristup, mogla bi pokušati promijeniti svoje psihičko stanje. Drugim riječima, mogla bi promijeniti način razmišljanja o hrani koju jede ili o slici koju o sebi ima čitavog života. Mogla bi stići do tačke u kojoj bi shvatila da joj negativni misaoni obrasci nisu korisni. Mogla bi krenuti na seminar o moći uma ili pozitivnih afirmacija. Takvim pokušajima promjene načina razmišljanja će nešto postići, iako će ishod biti ograničen. Ako se dosledno pridržava stava da je um jači od materije, na kraju će početi mršaviti, ali samo do određene tačke. Promijenice svoje fizičko stanje, ali mnogo sporije nego da se zadržala na fizičkim postupcima.

Nažalost, svaka promjena koju postigne putem promjene načina razmišljanja takođe će biti privremena, jer se još uvijek bavi samo posledicom, odnosno vlastitim mislima. Još nije pokušala zaista promijeniti uzroke. Pod takvim okolnostima mogla bi smršaviti, ali neće dostići optimalnu težinu. Ako i uspije u tome, moraće se truditi da je održi. Do toga dolazi zato što, i ako je uspjela potaknuti promjen u u svjesnim misaonim procesima, neće uspjeti zaštititi kvalitet svog iskustva od negativnog djelovanja nesvjesnih misli.

Integrisanje nesvjesnih negativnih misaonih obrazaca moguće je samo kad promijenimo uslove emocionalnog tijela, iz kojega misli i izranjaju. Stepen do kojeg se nastavlja negativna nesvjesna zbrka debele osobe stoga će određivati i stepen do kojeg će se njeno tijelo držati pretjerane težine. I dalje će biti u opasnosti da povremeno isklizne iz šina. Kad se to dogodi, ponovo će početi jesti prevelike količine pogrešne hrane, a počeeće gajiti i negativne misli o svom nedisciplinovanom ponašanju.

To se događa usprkos tome što je zaključila da negativne aktivnosti nisu korisne. Do toga dolazi zato što nije u stanju zaustaviti vlastite nesusvjesne misli koje joj uništavaju sav trud. Možda će fizički malo bolje izgledati, možda će i malo bolje misliti o sebi, ali usprkos svemu tome, neće se uistinu bolje *osjećati*. Budući da se u emocionalnom smislu ne osjeća bolje, uvijek će biti u opasnosti da se ponovno prikloni hrani ili drugim negativnim aktivnostima koje joj pružaju utjehu, a mogle bi potaknuti i debljanje. Promjene koje je unijela u svoje svjesne misaone procese takođe će se negativno odraziti na njeno emocionalno stanje, jer ako mijenja narav svojih svjesnih misaonih procesa, a ne pozabavi se nesusvjesnim mislima, onda je jednostavno riječ o mentalnoj kontroli. Prije ili kasnije izgubiće kontrolu i prevladaće je plima emocionalne zbuđenosti. Da bi se s tim mogla nositi, prikloniće se negativnom fizičkom ponašanju.

Kad napokon otkrije da nije u stanju unijeti bilo kakve stvarne i trajne promjene ni u fizičko ni u mentalno stanje, konačno će se odlučiti problemom debljine pozabaviti u emocionalnom smislu. To je, svakako, za većinu ljudi najteži put, jer moramo biti spremni postati ono što jesmo.

Zbog toga ljudi najčešće tek na kraju razmišljaju o takvom pristupu. Za uvođenje promjena u emocionalno tijelo potreban je postupan i dosledan rad. To nije instant rješenje, ali kad obavimo taj posao, posledica je trajni preobražaj. Koliko god mogao biti naporan, emocionalni rad donosi dalekosežne pozitivne posledice, jer se bavi uzrocima.

Debela osoba koja razriješi emocionalne probleme odmah se počinje bolje osjećati, što se ogleda u svakom vidu njenih misaonih procesa, a i u njezinim fizičkim okolnostima. Automatski se mijenjaju njene navike u jelu i pristup fizičkim odnosima sa svijetom. Zbog toga se tjelesna težina uravnotežuje automatski i bez ikakvog napora. Ne mora se pridržavati dijete, nego automatski počinje jesti zdraviju hranu. Hranom više ne potiskuje nerazriješene emocije, pa stoga automatski jede manje. Ne mora započeti ekstremno naporan program vježbi, jer automatski uživa u svome svijetu tako što fizički učestvovuje u njemu. Budući da je na uzročnom nivou promijenila kvalitet svog životnog iskustva, takva osoba takođe više ne mora brinuti o nenadanom vraćanju debljine.

Kao što smo naveli na početku ovog poglavlja, integrativni pristup mijenjanju kvaliteta životnog iskustva temelji se na spoznaji da su fizičko, mentalno i emocionalno tijelo odrazi jedno drugog, te da su njihova iskustva povezana. Takođe se temelji na spoznaji da ne smijemo, želimo li zaista promijeniti kvalitet životnog iskustva, gubiti vrijeme i energiju baveći se isključivo posledicama nerazriješenih iskustava iz djetinjstva. Moramo mijenjati uzroke.

Kad ne bismo trošili vrijeme na fizičke ili mentalne postupke, nego se umjesto toga usredsredili na emocionalno tijelo, to bi bio najbrži put kojim bismo unijeli brze, djelotvorne i trajne promjene u kvalitetu životnog iskustva. Međutim, bavljenje

isključivo emocionalnim tijelom uopšte nije *blag pristup* i može izazvati traumatična iskustva. Najblaži pristup uvijek je integrisan i cjelovit. Obuhvata istovremeni rad na fizičkom, mentalnom i emocionalnom tijelu, kao i namjeru da postepeno stignemo do uzročnog nivoa, emocionalnog tijela, i pozitivno ga izmijenimo.

Drugim riječima, ne trebamo se baciti na uzroke samo zato što znamo da postoje. Pristupamo im blago i metodično, kao da je riječ o potpuno malom mačiću uplašenom bukom. Uzimamo u obzir da se negativan emocionalni ciklus koji se od djetinjstva nesvjesno ponavlja u našem životnom iskustvu ne može isključiti preko noći. Zbog toga je Proces prisutnosti ustrojen tako da bismo se uz njegovu pomoć blago, metodično, dosledno i promišljeno uputili Stazom svjesnosti, integrišući fizičke, mentalne i emocionalne postupke sa obuhvatnom namjerom obnavljanja ravnoteže emocionalnog tijela. To je umijeće integrativnog pristupa u okviru kojeg se polagano krećemo slojevima posledica sve dok ne dodirnemo i ne promijenimo uzrok.

Dva nivoa ulaska u Proces prisutnosti osmišljena su na temeljima integrativnog pristupa. Zbog različitih uslova naših individualnih iskustava u ovom svijetu, Proces prisutnosti ima tačku ulaska i pristupa, ugodnu i pristupačnu svima koji pokušavaju obnoviti ravnotežu kvaliteta života. Ideja primjene integrativnog pristupa u obnavljanju ravnoteže kvaliteta životnog iskustva stoga je ujedno i jednostavna i izuzetno složena. Obuhvata i zdrav razum i paradoks. Svoje namjere ostvaruje u trenutku, ali omogućuje da se njene posledice tokom vremena pročišćavaju u našoj svijesti i ispolje u njoj. Istovremeno je primjetna na površini stvari, a i aktivna ispod površine.

Integrativni pristup nazivamo »radom na procesu«, a odvija se na prirodan način. Da bi tekao kroz sve svoje poduhvate u obliku svjesne struje, potrebna mu je izdržljivost i strpljivost. Integrativni pristup radi sa svim dijelovima cjeline, ali je usmjeren na uzročnu tačku. Pruža sigurnost, jer kad se promjena pokrene na uzročnoj tački, posledica će se automatski ispoljiti u cjelini. Uz to će se posledice odvijati ritmom koji je najbolji za dobrobit cjeline i budi povjerenje u takav proces. Nema potrebe za žurbom, jer se svako potaknuto iskustvo mora u potpunosti prihvatiti da bi se njegove dobrobiti potpuno apsorbovale i uklopile u cjelinu. Žurba izaziva loše prihvatanje iskustva i zastoj.

Paradoks života u vremenu sastoji se u tome što dobrobiti, ishode i posledice onoga što dovršimo želimo vidjeti *istog trenutka*. Kad dovršimo nekakav posao, odmah želimo dobiti platu. Kad postignemo nešto što nam je važno, istog trenutka želimo dobiti priznanje. Takav je naš mentalitet brze ishrane i brzog ritma. Ne štedimo novac kako bismo kupili prvi automobil, nego odemo u banku i kupimo ga na kredit. Tinejdžeri očekuju da će preko noći postati odrasle osobe, a odrasli očekuju da će tokom jednogodišnjeg vanrednog studija moći savladati četvorogodišnji fakultet. Savremene majke i očevi više ne čekaju da im se djeca rode na prirodan način. Često se dogodi da majka svrati u bolnicu istog dana kad joj je termin za porod i traži

da joj »izvade« dijete između dva sastanka. Čak se i povrće i voće proizvodi uz pomoć genetskog inženjeringa da bi brže raslo. Ako ono što želimo ne možemo dobiti istog trenutka, potražićemo to negdje drugdje.

Zavisni smo o trenutnom zadovoljenju želja. Međutim, nikada ne osjećamo zadovoljstvo, jer iako se trudimo da sve dobijemo istog trenutka, nikada nismo prisutni u sadašnjem trenutku da bismo u tome mogli i uživati. Onog trenutka kad dobijemo što želimo, pažnja nam istoga trenutka napušta sadašnji trenutak i upušta se u planiranje sledećeg poduhvata. Time smo stvorili svijet u kojem nije nezgodno živjeti u dugom, u posuđenom vremenu, na račun nečije tuđe energije. Više ne posjedujemo ni svoje kuće, ni automobile, pa čak ni svoju odjeću. Oni su vlasništvo banke. Oduzeli smo samima sebi zadovoljstvo postignuća. Više ne postoje »obredi prelaska«, nego sve ide ubrzanim ritmom. Djeca žele biti tinejdžeri, tinejdžeri žele biti odrasli, odrasli žele prije tridesete postići i ostvariti svoje životne ciljeve. Nепrestano jurimo korak-dva ispred samih sebe, uvjereni da postoji određeno na kojem će nas dočekati beskonačna sreća, priznanje, ugodan i raskošan život. Nепrestano bježimo od nečega i prema nečemu, a budući da se svi tako ponašaju, takav pristup i ponašanje koje ga potiče prihvatamo kao nešto sasvim normalno. U svemu što činimo u mislima iskačemo iz vječnosti sadašnjeg trenutka. Ne obraćamo pažnju na tok života.

Proces prisutnosti i njegove posledice kreću se drukčijim ritmom, jer je tu riječ o putovanju kroz *proces*, a ne o trenutnom zadovoljenju potreba. Nije riječ o tome da ga trebamo obaviti što je prije moguće. Posledice koje pokrećemo dovršenjem ovog procesa ostvaruju se uglavnom zbog blagosti integrativnog pristupa. Ako se pažljivo pridržavamo uputstava i krećemo se korak po korak, ako smo dosledni i predani želji da proces dovršimo bez obzira na sve, proći ćemo kroz obred prelaska koji će nas podsjetiti šta znači riječ »proces«.

Spoznaju o tome šta je proces ne možemo dobiti isključivo putem mentalnog iskustva, nego samo putem integrisanog emocionalnog, mentalnog i fizičkog iskustva. U svijetu trenutnog zadovoljenja potreba izuzetno je rijedak slučaj da neko spozna vrijednost procesa. Rad na procesu ima jak učinak na kvalitet našega životnog iskustva, jer je život u sadašnjem trenutku prirodan proces. Razumijevanje moći ritma rada na procesu ne mora uticati na našu sposobnost zarađivanja za život niti je poboljšati, ali će svakako poboljšati našu sposobnost da se prepustimo ritmu samoga života.

Život koji ističe iz svjesnosti sadašnjeg trenutka polako se kreće. Budući da je integrisano i uzročno, ujedno je i u trajnom stanju odmaranja. Smireno i spokojno počiva u spoznaji da su posledice neminovne. Nema potrebe za žurbom. Takvo se putovanje ne ograničava ni na kakvo određeno na koje se mi ograničavamo dok živimo u vremenu.

Nivo ulaska

Proces prisutnosti je proces namijenjen svima podjednako, jer je uzrok naših neuravnoteženih fizičkih, mentalnih i emocionalnih iskustava potpuno isti : *nesvjesna zavisnost o mentalnoj navici života u vremenu u pokušaju da pobjegnemo neugodi koja izvire iz emocionalnog tijela*. Međutim, budući da ljudi u Proces kreću s različitom jačinom nelagode pohranjene u emocionalnom tijelu i različitim stepenom spremnosti, Proces ima dva nivoa ulaska, koje se razlikuju po intenzitetu. Naprimjer, osoba koja vježba disciplinu poput pranajama joge ili koja se bavila drugim emocionalnim metodama pročišćavanja, mogla bi odabrati drukčiji način ulaska u Proces od osobe koja želi neutralisati dugogodišnju zavisnost od heroina ili alkohola. Zbog prikupljenog iskustva sa svjesnim disanjem ili unutrašnjeg emocionalnog rada, prva osoba možda posjeduje slabiji emocionalni naboj od druge. Zbog toga bi mogla ući dublje u svoje emocionalno tijelo, a da ne osjeti otpor koji bi je naveo da u potpunosti napusti Proces. Mogla bi odabrati intenzivniji pristup. Stoga se u iskustvu osobe krije razlog zbog kojeg bira jedan od nivoa ulaska u Proces.

Odabir nivoa ulaska u Proces je presudan korak u kome se moramo poslužiti i zdravim razumom i intuicijom. Ako se prenapro opteretimo prevelikom količinom posla, postoji mogućnost da će se javiti jak unutrašnji otpor koji će se odraziti u obliku nenadanog povećanja vanjske zbunjenosti i haosa. Nepotreban otpor mogao bi nas navesti da napustimo Proces. Zbog toga vjerovatno nećemo dovršiti putovanje. Stoga ne smijemo žuriti u Proces prisutnosti gajeći iluziju da će sve biti u redu samo ako to obavimo ili ako s tim završimo što je prije moguće.

Proces prisutnosti se ne odnosi samo na sledećih nekoliko sedmica našeg života, nego na njegov *ostatak*. U njemu otkrivamo kako možemo odgovorno proživjeti svaki trenutak sve dok na raspolaganju imamo trenutke koje možemo ispunjavati snagom svoje Prisutnosti.

Proces prisutnosti ima dva nivoa ulaska : uvodni i iskustveni.

Uvodni pristup

Uvodni pristup je jednostavan je i lak : nastavljamo čitati ovu knjigu kao roman. Ne zamaramo se ponavljanjem Izjava za buđenje Prisutnosti, vježbama disanja, percepcijskim metodama. Čitamo tekstove za svaku vježbu kao da je riječ o običnim poglavljima. Drugim riječima, psihički prolazimo kroz Proces prisutnosti i suzdržavamo se od bilo kakvog svjesnog fizičkog i emocionalnog učestvovanja. Već i tokom čitanja možemo doći do značajnih uvida i dobrobiti, a uvodni pristup će nam u tome pomoći. Ovaj tekst je prepun snažnih uvida te će već samim čitanjem i razumijevanjem automatski i bez imalo napora početi mijenjati način na koji se

odnosimo prema svom životnom iskustvu. Podariće nam prekrasan uvid u prirodu svjesnosti sadašnjeg trenutka.

Uvodni pristup je savršen za one koji nisu sigurni da li je Proces prisutnosti bezopasan, kao i za one koji prvi put tragaju za razumijevanjem svjesnosti sadašnjeg trenutka, a ne za njegovim iskustvom.

Kad čitanjem knjige dovršimo uvodni pristup, možemo se vratiti na treći dio knjige koji sadrži Proces prisutnosti u trajanju od deset sedmica i započeti sa iskustvenim pristupom. Ali, možemo ponovo krenuti od početka teksta. Činjenica da smo već pročitali knjigu neće umanjiti doživljaj. Potpuno suprotno, u mnogome će ga povećati ! Tada ćemo zakoračiti u Proces sa čvrstim, mentalnim temeljima, svjesni onoga što nas čeka. Kad uspostavljenom temelju dodamo i iskustvo, otkrićemo dodatne spoznaje u tekstu koje nismo zapazili tokom prvog, uvodnog čitanja.

Iskustveni pristup

Iskustveni pristup osmišljen je za blag ulazak u Proces u fizičkom, mentalnom i emocionalnom smislu. Obuhvata postupan uvod u sveukupnost trojstva Proces prisutnosti : vježbe disanja, Izjave za buđenje Prisutnosti i Percepcijske metode. Ako u Proces prisutnosti želimo ući kao u iskustvo i što više dobiti, preporučljivo je da kroz njega prođemo bar dvaput. Drugim riječima, preporučuje se da iskustveni pristup prođemo dvaput, bez obzira na to kako doživljavamo svoje sadašnje stanje emocionalnog blagostanja. To je samo preporuka. Kad prvi put dovršimo iskustveni pristup, preporučuje se da se nekoliko sedmica odmorimo od vježbi, da bi došlo do fizičke, mentalne i emocionalne integracije. Nakon pauze možemo ponovo proći kroz Proces prisutnosti.

Kad krećemo od iskustvenog pristupa iskreno se pridržavajući jednostavnih uputstava, postići ćemo mnogo više nego što bismo postigli sa svim svojim vanjskim »djelovanjem«. Iskustveni pristup potpuno je jednostavan. Sastoji se od :

- 1. Vježbi disanja dvaput dnevno u trajanju od 15 minuta, bez obzira na sve.**
- 2. Ponavljanja u sebi sedmične Izjave o buđenju Prisutnosti kad god nismo zaokupljeni nečim drugim,**
- 3. Pažljivog čitanja teksta za svaku vježbu i primjenjivanja percepcijskih metoda prema uputstvu.**

Tokom sedme, osme i devete vježbe dolazi do otklona od ove rutine. Kad počinjemo s tim vježbama trebamo leći u kadi tople vode na 20 minuta prije 15 minutne vježbe disanja. Dok ležimo u kadi ne moramo svjesno povezivati disanje, nego pažnju usmjeriti na emocionalno iskustvo potaknuto toplinom vode i na iskustvo u cjelini. Desetu vježbu više ne radimo u kadi. Sva uputstva za taj postupak navedene su u tekstu.

Tokom pauze između jednog i drugog iskustvenog pristupa preporučuje se da svjesno razmišljamo o procesu, ali je prijeko potrebno da dvaput dnevno radimo vježbe disanja u trajanju od 15 minuta. Zapravo, preporučuje se da šest mjeseci nakon dovršenja Procesu prisutnosti nastavimo sa svakodnevnim vježbama disanja.

Kad prvi put dovršimo iskustveni pristup, napravimo pauzu da bi došlo do integracije i kad smo ponovo spremni za povratak Procesu, doći ćemo do prekrasnog otkrića. Činiće nam se da ulazimo u potpuno novo iskustvo. Zbog probuđene svjesnosti sadašnjeg trenutka u Proces ćemo zakoračiti s drukčijim nivoom svijesti. Shodno tome, tekst i Izjave za buđenje Prisutnosti takođe ćemo doživjeti na novom nivou svjesnosti. Povremeno će nam se učiniti da tekst čitamo prvi put. To je prirodno. Takvo iskustvo doživljava svako ko drugi put uđe u Proces. Zbog toga Proces možemo ponavljati kad god to poželimo. Sam je Proces neutralan. Uvijek će nam odražavati potrebe našeg trenutnog nivoa svjesnosti.

Ljepota Procesu prisutnosti je u tome što jednom kad dovršimo i uvodni i iskustveni pristup, Proces možemo ponavljati koliko god puta želimo. Svaki put kad mu se vratimo doživjećemo drukčije iskustvo, a svako ponovljeno iskustvo odvodiće nas sve dublje u emocionalno tijelo. Mnogi ljudi su mnogo puta prošli kroz to iskustvo i uvijek su stizali do dubljih nivoa emocionalnog čišćenja. To im je omogućilo postizanje sve veće svjesnosti sadašnjeg trenutka i sve bolje postizanje ravnoteže u kvalitetu života.

Moglo bi biti korisno da o Procesu prisutnosti razmišljamo kao o priručniku koji nas podučava kako svjesno i odgovorno iz trenutka u trenutak upravljati svojim životnim iskustvom. Uvodni pristup bi u tom slučaju predstavljao teoretski pregled zadatka koji je pred nama, a iskustveni bismo mogli smatrati praktičnim uputstvima.

Kad jednom naučimo svjesno i odgovorno upravljati fizičkim, mentalnim i emocionalnim vidovima svog životnog iskustva, svoja bismo novootkrivena opažanja mogli prenijeti u život da vidimo za šta su zaista sposobna. Razumijevanje i usavršavanje osnovnih spoznaja na svakom životnom području uspostavljaju čvrste temelje za uspješnost. Tako je i u Procesu prisutnosti. Zbog toga iskustveni pristup možemo ponavljati više puta.

Ne trebamo žuriti da bismo negdje stigli. Ako žurimo, nećemo shvatiti smisao. Trebamo razmišljati o putovanju, a ne o odredištu. Poteškoće koje nas sada odvlače od sadašnjeg trenutka u životu mogu nam se činiti velikim. Ali, ako više puta lagano prođemo kroz iskustveni pristup, postepeno ćemo ih nadrastiti i doći do zaista prekrasnih otkrića. Između ostalog, spoznaćemo da se lični problemi pred nama pojavljuju kako bismo njihovim razrješavanjem dobili priliku da naučimo metode koje su nam prijeko potrebni da bismo postali svjesni i odgovorni u usmjeravanju iskustva zvanog život.

Kad nekoliko puta prođemo kroz iskustveni pristup, prikupićemo dovoljno svjesnosti sadašnjeg trenutka da svoju pažnju i namjeru odvojimo od ličnih

problema i usmjerimo ih prema svijetu oko nas s namjerom da postanemo istinski korisni. Kad postanemo dostupni i stoga istinski korisni, tada preuzimamo odgovornost svih koji su odlučili biti budni među onima koji se još uvijek nesvjesno trzaju u snu vremena.

Pozvani smo da prihvatimo umijeće svjesnog življenja.

Naše putovanje nas vodi do buđenja iz vremena, kako bismo postali prisutni u svijetu.

Obećano nam je da ćemo postati dostupni, a time i istinski korisni.

Na dar dobijamo svjesnost o moći vlastite Unutrašnje prisutnosti.

Potvrda

U ovome odjeljku pronaći ćete odgovore na pitanja koja bi se mogla pojaviti kad uđemo u Proces prisutnosti i prođemo kroz njega. Takođe sadrži objašnjenja mnogih iskustava s kojima se možemo sresti. Te su informacije smještene neposredno prije opisa samog Procesa kako bismo ih bolje zapamtili. Time osiguravamo smanjenje nivoa tjeskobe koju možemo osjetiti kad se unutrašnje i vanjske okolnosti počnu prilagođavati promjenama koje namjerno uvodimo u stanje emocionalnog tijela. Preporučljivo je da ponovo pročitamo ovaj odjeljak knjige ako ikada osjetimo zbunjenost ili se zapitamo treba li se događati ono što se događa. Zato se ovaj dio zove Potvrda.

Napomena : Važno je imati na umu da se na ovom popisu nalaze neka iskustva koja bi se mogla pojaviti dok prolazimo kroz Proces i koja bi mogla potrajati i nakon što ga dovršimo. Međutim, to nije popis onoga što trebamo postići ulaskom i dovršenjem Procesa. Posljedice dovršenja Procesa prisutnosti koje nam se razotkrivaju detaljno su objašnjene u odjeljku pod naslovom »Plodovi i cvjetovi«.

1. Ljudi oko nas bi se mogli početi drukčije ponašati. Samo gledajte. To se događa zbog toga što se u nama nešto mijenja, a odražava se u našem viđenju drugih.

2. Mogli bismo bez ikakvog razloga osjetiti tjelesne bolove i nelagodu. Nemojte se zabrinjavati. Tijelo se koristi nelagodom kako bi nam privuklo pažnju kad je ona usmjerena na »vrijeme«. Bol je jedan od načina na koji nam fizičko tijelo pomaže da svjesnost usmjerimo u sadašnji trenutak. Ako pažnju bez ikakvih prosuđivanja, zabrinutosti ili prigovora usmjerimo na nelagodu, doživjećemo povećanje svjesnosti sadašnjeg trenutka.

3. Simptomatska stanja koja smo osjetili pri ulasku u Proces prisutnosti mogu se povećati. Do toga dolazi zato što se tjelesna stanja pojačavaju kad se pažnja usmjerava na fizičko tijelo. To povećanje prisutnosti može se ispoljiti kao pogoršanje simptoma, ali nije tako. Često je to prvi korak u stvarnom izliječenju.

4. Mogli bismo otkriti da osjećamo velik otpor prema izvođenju vježbi disanja, mentalnom ponavljanju pokretača Prisutnosti, prema čitanju teksta za svaku vježbu i prema primjeni percepcijskih metoda. To je znak da na površinu počinju izranjati duboke, nesvjesne, odavno potisnute uspomene. Ne brinite. Tako i treba biti. Moramo imati na umu da su tokom čitavog života ta neprihvaćena iskustva bila skrivena od svijesti. Sada se događa nešto potpuno suprotno, namjerno im dozvoljavamo da izrone, jer smo u stanju svjesno ih neutralisati. Ali, dok izranjaju svi naši uslovljeni nagoni će nam govoriti da je to što se događa »pogrešno, neugodno, zastrašujuće, nekontrolisano«. To je glas ega. Dok se to događa osjećaćemo prirodan otpor prema svemu onome što potiče tu nenadanu promjenu okolnosti. Stoga ćemo se odupirati čitavom Procesu prisutnosti. Otpor moramo prihvatiti kao pozitivan pokazatelj uspješnosti Procesu. Umjesto da, osjetivši otpor, odustanemo od svojih obaveza, ti osjećaji nas trebaju motivisati da nastavimo bez obzira na sve. Ako tako učinimo, probićemo se na drugu stranu otpora i osjetiti otpuštanje nesvjesne težine koju nosimo gotovo čitavog života.

5. Na površinu bi mogle izaći i stare povrede. To se događa zato što smo sada spremni i voljni pozabaviti se njima svjesni sadašnjeg trenutka. Prije smo ih nesvjesno potiskivali, umirivali ili kontrolisali njihove simptome. Tada nam je potrebna vlastita Prisutnost i njena saosjećajna pažnja.

6. Ponekad bismo se mogli osjećati rastreseno ili zbunjeno. Tako se osjećamo jer postajemo svjesni da nismo prisutni u svom životu. Takva stanja rastresenosti i zbunjenosti se pojavljuju tokom čitavog našeg života. Sada kad postajemo svjesniji sadašnjeg trenutka jasnije ih sagledavamo. Upravo to što smo ih svjesni omogućuje im da se integrišu u cjelinu.

7. Mogli bismo otkriti da naizgled više ne brinemo zbog onih stvari koje smo prije silom kontrolisali ili koje su nam se činile izuzetno važnima. Prepustite se struji, pustite neka vam se to događa, jer je korisno. Do toga dolazi stoga što su mnogi naši prioriteti prije bili uspostavljeni u korist drugih, a ne u našu. Kako postajemo sve prisutniji, spoznajemo da možemo biti odgovorni za kvalitet samo vlastitog iskustva. Ne možemo biti odgovorni za kvalitet iskustva drugoga čovjeka. Možda vjerujemo da jesmo odgovorni, ali to je samo privid. Kako postajemo sve prisutniji, taj privid nestaje i stoga prestajemo trošiti energiju kako bismo pokušali kontrolisati vanjski svijet i ljude u njemu.

8. Možemo početi izražavati svoje mišljenje u okolnostima u kojima bismo ga inače zadržali za sebe. To će se događati kad se počne buditi naše izvorno ja, što je prekrasno, iako bi nam u početku moglo biti nelagodno. Lijepo je kad naučimo reći »ne« kad to želimo, i reći »da« kad tako i mislimo. Međutim, kad se to počne događati mogli bismo imati osjećaj da pogrešno postupamo. Moramo poštovati sebe. Ne zaista znači ne.

9. Mogla bi nam se promijeniti finansijska situacija i moglo bi nam se učiniti da imamo sve manje novca. To je samo privremeno. Sjetite se da je novac metafora za našu ličnu bujicu energije, a time i za kretanje iskustva našeg života. Kad svjesno osmotrimo svoje emocionalne blokade, to se u našem iskustvu vanjskoga svijeta često automatski odražava u obliku poremećaja finansijske situacije. Do toga dolazi posebno ako smo jako vezani za novac ili ako vlastitu vrijednost mjerimo novcem. Kad raščistimo tu unutrašnju emocionalnu blokadu, novčana situacija će se ponovo popraviti.

10. Članovi porodice, partner ili bliski saradnici mogli bi nas početi upozoravati da ne budemo tako »usredsređeni na sebe«. To se događa zato što možda prvi put u životu preduzimamo nešto kako bismo brinuli o sebi, umjesto da »pomažemo« drugima i oni će se nelagodno osjećati kad s njih skrenemo pažnju. Ne brinite. Preživjeće. Neki će od njih možda čak i shvatiti da je emocionalni rast prijeko potreban.

11. Mogli bismo se bez ikakvog razloga osjećati jako pospani. Do toga dolazi stoga što smo pažnju usmjerili na potisnute nesusvesne probleme. Kad se usmjerimo na unutrašnje nesusvesno područje, izvana se to odražava kao pospanost. To je dobar znak. Trebamo se odmarati kad god možemo i istrajati kad ne možemo.

12. Možda će nam biti teško zaspati. To se događa zbog toga što nas povišen nivo svjesnosti sadašnjeg trenutka ispunjava energijom. Neće nam biti ni od kakve koristi da se čitave noći okrećemo u krevetu. Korisnije nam je da ustanemo i nešto napravimo, ili da sjednemo i svjesno proživljavamo to stanje budnosti. Ti trenuci kasne noćne budnosti su darovi višeg stanja svijesti.

13. Mogli bismo početi sanjati živopisne snove. Poneki bi nas mogli prilično uznemiriti. Često će nam otkriti mnogo toga o prirodi procesa kroz koji prolazimo. Povišena svjesnost u snovima pojavljuje se zahvaljujući emocionalnom odvijanju procesa dok spavamo. Nijedan od tih snova nemojte doslovno shvatati, posebno ako se u njima pojavljuju ljudi koje poznajete. U okviru Procesu prisutnosti muškarci

stariji od nas u prenesenom smislu predstavljaju naš odnos s ocem, a samim time i ono što moramo naučiti kad je riječ o upravljanju sobom. Žene starije od nas u prenesenom smislu predstavljaju odnos s majkom i ono što moramo naučiti kad je riječ o brizi za sebe. Žene naše dobi metaforički predstavljaju našu žensku stranu, odnos prema emocijama i iscjeljenje koje možemo postići. Muškarci našeg doba metaforički predstavljaju našu mušku stranu, a samim tim i stanje naših umnih aktivnosti i pouke koje trebamo usvojiti. Pojedinci mlađi od nas predstavljaju našu mušku i žensku stranu istog doba. Slike iz snova uvijek trebamo shvatati simbolički. Te su slike glasnici koji prenose metaforičke poruke. Da bismo ih protumačili trebamo se zapitati šta neki simbol znači nama. Jezik snova rijetko kad je doslovan, a najčešće je metaforički.

14. Mogli bismo postati mrzovoljni i razdražljivi bez ikakvog razloga. Vjerovatno smo tokom najvećeg dijela života iznutra bili mrzovoljni i razdražljivi, a sada tim osjećajima dozvoljavamo da izrone na površinu. Smijemo biti takvi sve dok se ne istresamo na drugima. U okviru Proces prisutnosti naučićemo percepcijske metode koje će nam pomoći da integrišemo te osjećaje.

15. Možda nam se više neće sviđati društvo prijatelja s kojima se obično družimo. Kad se pojave takvi osjećaji, moramo ih poštovati. I to je prilika da naučimo reći da, kad tako mislimo i, što je često mnogo važnije, reći ne, kad zaista to i mislimo. Proces nas poziva da postanemo izvorni. To je prilika da pronađemo svoje vlastito mirno mjesto u svijetu.

16. Mogli bi nam telefonirati ljudi iz prošlosti ili članovi porodice s kojima poduže nismo komunicirali ili nam se javiti na neki drugi način. Iako je Proces individualno putovanje, djeluje na čitavu našu porodicu i na sve koji su kroz prošla iskustva energetski povezani s nama. Ne zaboravite da se naš odnos sa svakom osobom temelji na tome kako je doživljavamo. Kako se naša opažanja mijenjaju, tako se mijenjaju i naši odnosi. Nenadano javljanje ljudi s kojima poduže nismo komunicirali je pozitivan znak da postizemo nešto stvarno. Kad zaista promijenimo stanje svog unutrašnjeg svijeta, automatski se mijenja i naš vanjski svijet. Javljanje ljudi iz prošlosti često predstavlja poziv svemira da se s nekima od njih pomirimo, da preuzmemo odgovornost za kvalitet naših prošlih iskustava i da se uvjerimo u vanjski odraz rada na vlastitoj unutrašnjosti.

17. Mogli bismo postati potišteni. Mogli bi nam početi nedostajati neki ljudi ili bliski prijatelji iz prošlosti. Riječ je o uspomenama koje su se uzburkale kako bismo mogli integrisati vezanost za te ljude. Dok se bude duboke uspomene, u žarište dolaze slike koje povezujemo s njima. Nama zapravo ne nedostaju ti ljudi ili slike,

nego je riječ samo o integrisanju prošlosti. Prošlost je prohujala i više ne postoji. Vezani smo samo za privid.

18. Možda će nam biti naporno družiti se s roditeljima ili bliskim članovima porodice. To ni na koji način nije povezano s njima. Takvi se osjećaji pojavljuju jer su nam najbližiji ljudi najjasnije ogledalo u kojem se odražavaju problemi koje bismo radije sakrili od sebe. Proces prisutnosti će nas naučiti kako protumačiti ta iskustva da bi se naš emocionalni razvoj temeljio i na njima.

19. Djeca bi nam se mogla početi drukčije ponašati. Možda će se ponašati upravo onako kako smo se i mi ponašali u njihovo doba. Do toga dolazi zato što će i djeca postati ogledala kako bismo u vanjskome svijetu mogli sagledati nerazriješene probleme iz djetinjstva s kojima se bavimo iznutra. Trebamo posmatrati, ali ne nesvjesno reagovati. Ponašanje koje uočavamo nije stvarno, nego je odraz, uspomena. Dok integrišemo uspomene iz vlastitog djetinjstva automatski oslobađamo vlastitu djecu, tako da više ne moraju nositi naše probleme. I njihovo ponašanje će se automatski preobraziti. Svaki put kad dovršimo Proces primjetićemo da nam djeca postaju vedrija i radosnija.

20. Djeca bi nam se mogla razboljeti ili osjetiti simptome prehlade i gripe. U prirodi je ovoga svijeta da naša djeca automatski pokupe i nose ono što nismo razriješili putem procesa utiskivanja. Kad se upustimo u ovo putovanje naša djeca u svom emocionalnom tijelu već nose probleme koje nismo integrisali. Zato, kad počnemo čistiti vlastito emocionalno tijelo, doći će do automatskog pomaka u emocionalnom tijelu naše djece. Do toga može doći putem tjelesnih simptoma, misaone zbrkanosti ili emocionalnih ispada. Kad dovršimo proces i postignemo novi nivo emocionalne ravnoteže, i djeca će to osjetiti. To se ne odnosi samo na našu djecu. Kad počnemo s Procesom, isto će se dogoditi i svima ostalima koji su nam posebno bliski. Međutim, za razliku od nas, oni će kroz proces prolaziti potpuno nesvjesno. Stoga moramo imati razumijevanja za svoje najbliže. Takođe se ne smijemo zabrinjavati dok prolaze kroz svoje emocionalne, mentalne i fizičke promjene. Ne zaboravimo, oni su naša ogledala. Ako osjetimo potrebu da nešto »preduzmemo«, to se mora odnositi isključivo na nas, a ne i na njih.

21. Mogli bismo biti plačljivi bez ikakvog razloga. Kad se to dogodi, odvojimo u svom svakodnevnom iskustvu trenutak-dva u kojima nas niko neće ometati kako bismo mogli proživjeti te osjećaje. Samo plačite ! Plač oslobađa emocionalno tijelo od otrova kao nijedna druga ljudska aktivnost. Međutim, svoju svrhu postiže samo ako plačemo s namjerom, odnosno ako se suzama ne koristimo kao sredstvom privlačenja tuđe pažnje i saosjećanja. Usprkos onome što nam govore mnogi terapeuti, ako plačemo potpuno sami kad smo u emocionalnom

procesu, to je mnogo korisnije, jer je takav plač čist i izvoran. U tome slučaju ne pretvara se u površnu dramu ili sredstvo ega. Plačite ! Samo plačite ! Svaka suza koju prolijete ispraće tanak premaz laži koja prekriva svjesnost sadašnjeg trenutka.

22. Na površinu mogu izroniti stari problemi za koje smo mislili da smo ih već razriješili. To se događa zato što smo u prošlosti samo ovladali njima ili ih primirili. Sada, kad ponovno stičemo svjesnost sadašnjeg trenutka, oni izranjaju na površinu kako bismo ih mogli zaista integrisati.

23. Moglo bi doći do promjena u prehrambenim navikama. Do toga dolazi zato što, dok prikupljamo sve više svjesnosti sadašnjeg trenutka, automatski postajemo svjesniji osjeta u fizičkom tijelu. Što prisutniji postajemo, to smo svjesniji na koji način hrana zapravo djeluje na naše tijelo. Kad zakoračimo u svjesnost sadašnjeg trenutka, to često donosi promjene u našoj ishrani, tako da više ne jedemo »mrtvu« i tešku hranu, nego »živu« i laganiju.

24. Mogli bismo osjetiti želju za namirnicama u kojima smo uživali u prošlosti. To se događa zato što budimo uspomene iz tih razdoblja. Uživajte, jer neće dugo trajati.

25. Ponekad bismo se mogli osjećati kao da su nas događaji savladali. To će proći. Riječ je samo o nakupljanju energije u emocionalnom tijelu. Nećemo biti opterećeni s više stvari nego što možemo podnijeti, ali često ni s mnogo manje. Budimo jaki.

26. Mogli bismo iskusiti osjećaje koje ne možemo ni opisati niti prepoznati. To će se dogoditi kad na površinu izrone uspomene na iskustva koja su se događala prije nego što smo ovladali jezikom. Stoga se ta iskustva kreću poljem naše svjesnosti u obliku osjećaja ili osjeta koje ne možemo objasniti niti opisati. Prepustite se osjećaju.

27. Moglo bi nam biti izuzetno teško drugima objasniti šta prolazimo tokom Procesa. Najbolje bi bilo da im ni ne pokušavamo objasniti način na koji Proces djeluje, nego da im damo knjigu kako bi je sami pročitali ili da ih ohrabrimo da sami istražuju. Proces prisutnosti je unutrašnje putovanje i zato postoji jako malo uporišnih tačaka koje bi nam mogle pomoći da im objasnimo kroz šta prolazimo. Zapamtite, sve što doživimo smješteno je u kontekst našeg iskustva kao cjeline, i stoga zbivanja lako možemo shvatiti samo mi. Ako drugim ljudima pokušamo objasniti neke izdvojene dijelove ovoga Procesa, oni će se pomučiti da shvate pojedinačne dijelove informacija, jer neće imati kontekst u koji bi ih mogli smjestiti. Uvijek imajte na umu koliko smo informacija morali pročitati i prihvatiti prije nego

što smo se uopšte prihvatili Procesa. Sve su te informacije iz ove knjige u skladu, te stvaraju višedimenzionalni unutrašnji put kojim prolazimo jako teškim terenom na potpuno jednostavan i nježan način.

Treći dio

Proces Prisutnosti

Sada smo mentalno spremni za unutrašnje putovanje koje će imati dalekosežan i čudesan učinak na kvalitet našeg života. Savršeno je prirodno i zapravo sasvim zdravo ako osjećamo zbrku u očekivanjima, pa čak i buđenje tjeskobe. Dok krećemo na put utješice nas i ohrabriti misli koje bismo trebali dobro zapamtiti :

Za bavljenje Procesom prisutnosti nisu potrebne nikakve kvalifikacije osim naše spremnosti. Ne postoji neki određen način na koji bismo trebali prolaziti ovo iskustvo, osim što trebamo slijediti uputstva koje smo dobili, i to što tačnije.

Ne postoji iskustvo koje bismo trebali ili ne bismo smjeli doživjeti. Postoji samo naše iskustvo. A ono će za nas uvijek biti najkorisnije.

Uspjeh ćemo doživjeti već i samim tim što se pridržavamo uputstava i dovršimo Proces. I samo dovršenje donosi nam uspjeh. Uspjeli smo kad ga dovršimo.

Namjera slušanja

Nije potrebno pamtit sve što smo dosad pročitali. Proces prisutnosti je iskustvo u kojem ono što trebamo znati saznajemo kad nam je to potrebno. Drugim riječima, ono što trebamo znati najčešće ćemo saznati neposredno prije nego što nam je to znanje potrebno ili upravo u tom trenutku. Međutim, ako smo skloni ponovo pročitati bilo koji od prethodnih dijelova knjige prije nego što krenemo s prvom vježbom, tada trebamo poštovati svoje osjećaje i pročitati šta želimo. Kroz tu sklonost nam se obraća naš unutrašnji glas, naš unutrašnji pomagač.

Dok ulazimo u Proces prisutnosti bilo bi dobro da svjesno odredimo namjeru kako ćemo biti otvoreni prema svom unutrašnjem pomagaču. Tokom čitanja prvog dijela ove knjige naš unutrašnji pomagač se već probudio. Bez obzira na to jesmo li toga svjesni ili nismo, već smo dobili pouke o njegovom načinu sporazumijevanja. Taj način sporazumijevanja nazivamo »jezikom izvornosti«. Jezik izvornosti je idejni okvir koji se u našem umu automatski uspostavlja kao posledica čitanja ove knjige. Taj idejni okvir nam omogućuje da postignemo dublje razumijevanje Izjava o buđenju Prisutnosti, teksta kog čitamo i percepcijskih metoda s kojima se susrećemo tokom Procesu. Takođe nam omogućuje da polako i relativno nenaporno ovladamo složenim i osjetljivim unutrašnjim postupcima.

Tihi glas našeg unutrašnjeg pomagača prvenstveno nam se obraća putem intuicije. Sada zalazimo u iskustvo u kojem se počinjemo svjesno koristiti intuicijom. Ona će nam uvijek tačno reći šta moramo znati u pravom trenutku kad nam je to znanje potrebno. Međutim, sad moramo naučiti oslušivati njen glas. To ćemo postići metodom pokušaja i pogrešaka, zapažanjem posledica do kojih dovodi zanemarivanje intuicije i ne obraćanja pažnje na nju. Putem ćemo naučiti vjerovati intuiciji bez ikakvih sumnji, jer ćemo kroz vlastito iskustvo spoznati da joj je stalo samo do naše

dobrobiti.

Unutrašnji pomagač ne pokušava manipulirati našim umom niti nas zanositi u emocionalnom smislu. On se ne upliće. Ne kažnjava nas kad ne obratimo pažnju na njega niti se povlači od nas zato što ne prihvatamo njegovo vođstvo. On ne podržava našu dramu. Izražava se jezgrovito. Kaže ono što ima za reći i ne pokušava se nadvikivati s egom. Pruža nam neposredne »spoznaje« i ne prisiljava nas da dugo pokušavamo shvatiti šta je rekao. Kad ne poslušamo svoje unutrašnje znanje spotaknućemo se i tada ćemo shvatiti da smo trebali slušati. Kad poslušamo unutrašnji glas doživjećemo uspjeh i tako ćemo postupno početi prihvatati taj glas nimalo ne sumnjajući u njegove motive. Kad mu naučimo vjerovati metodom pokušaja i pogrešaka, automatski ćemo početi preobražavati čitav svoj život, koji će postati lagan i nenaporan.

Uputstva koja stižu od unutrašnjeg pomagača nerijetko će nam se činiti besmislenim, smatraćemo ih samo »predosjećajima«. To se događa zato što nam se unutrašnji pomagač obraća s one strane »vremena« i stoga »unaprijed« zna šta će se dogoditi u našem unutrašnjem i vanjskom životnom iskustvu. Zbog toga nam se ponekad čini da njegove objave nisu uvijek u skladu s onim na šta smo u tom trenutku usmjerili pažnju. Stoga moramo imati povjerenja u svoje predosjećaje, posebno kad se čini da ne posjedujemo nikakvo logičko znanje kojim bismo ih mogli objasniti. Osluškivanje glasa unutrašnjeg pomagača predstavlja ključ za otključavanje vrata koja vode prema iskustvu svjesnosti sadašnjeg trenutka.

Proces prisutnosti promišljeno otklanja prepreke stvorene beskonačnim dozivanjima oholog ega kako bismo unutrašnjim uvom ponovno mogli čuti milozvučan, tih glas svoje Unutrašnje prisutnosti. Kad se uspostavi ta unutrašnja komunikacija, tada smo sve postigli.

Lična poruka

Dragi prijatelju,

čestitam što si stigao dovdje i potičem te da savladaš čitav put. I sam sam prošao tim putem, i to ne jednom. Taj sam put otkrio koračajući njime, a ne govoreći, čitajući ili razmišljajući o njemu. Budući da sam ga sam čitavog prešao, pružam ti sigurnost da će ti, ako se pridržavaš jednostavnih uputstava, ovo putovanje biti bezopasno, lako i prepuno dubokih uvida i potvrda. Tu sam stazu utro vlastitom cjelovitošću. I mnogi su drugi pridonijeli efikasnosti ovog iskustva uspješno prešavši istim, putem. Mnogi i ovog trenutka zajedno s tobom hodaju tom stazom. Svi koji su stigli do odredišta doživjeli su uspjeh. Dok se spremaš započeti Proces prisutnosti, molim te da odrediš kao svoju namjeru da ćeš ga dovršiti bez obzira na sve.

Molio bih te da prihvatiš kako u ovom kratkom razdoblju koje ti je potrebno da stigneš do odredišta svog putovanja ne moraš razriješiti sve što uzrokuje neravnotežu u kvalitetu tvog života. Tim istim putem možeš proći nekoliko puta kako bi zadobio čvrsto uporište na stazi svog života. U Procesu prisutnosti »dovršenje« ne označava »okončanje«, nego stizanje do one etape tvoga putovanja na kojoj si spreman i sposoban preuzeti potpunu odgovornost za kvalitet svog životnog iskustva.

Na stranicama ove knjige nalazi se sve što bi ti uopšte moglo biti potrebno da bi kvalitet svjesnosti sadašnjeg trenutka unio u svaki svoj korak. Čitaj, primjenjuj i vježbaj te ćeš stići onamo gdje zaista želiš biti.

Zapamti, tvoj život je tvoja božanska sudbina koja se promišljeno odvija u skladu sa svetim nacrtom koji te u svakom trenutku poziva da budeš prisutan i ispuniš svoj najuzvišeniji potencijal. Život je prekrasan dar koga možeš vidjeti kad ga svjesno razotkriješ. Svoju slobodu osvajaš vlastitim stavovima. Odluči biti svjestan. Odluči biti prisutan u svakom trenutku svog života. Odluči saosjećajno i sa zahvalnošću proći kroz svako svoje iskustvo.

Želim ti sreću iz dubine svoga srca. Prisutnost u mojoj unutrašnjosti ista je kao i Prisutnost u tvojoj. Stoga zajedno krećemo, zajedno putujemo, zajedno stižemo na odredište. Hvala ti što imaš vjere u ono što nam je zajedničko. Hvala ti za tvoje društvo na ovom najljepšem od svih putovanja.

Srdačan pozdrav,
Michael

Pokretanje Procesa

Sada smo spremni za prvu vježbu, za svjestan početak putovanja kroz Proces prisutnosti. Pokretanje je jednostavan postupak :

- 1. Najprije zapamtimo navedenu Izjavu o buđenju Prisutnosti.**
- 2. Tada pročitamo čitav tekst uz prvu vježbu.**
- 3. Nakon toga sjednemo u skladu s uputstvima iz teksta uz prvu vježbu i barem 15 minuta povezano dišemo.**

Molim, obratite pažnju : zbog dužine nekih tekstova uz vježbe važno je odvojiti dovoljno vremena za čitanje tokom kojeg nas niko neće uznemirivati, a tek onda možemo početi sa svakom vježbom. Važno je tekst za svaku pojedinu vježbu što prije pregledati, ali bez ikakve žurbe. Tekst za svaku vježbu sadrži percepcijske metode koje trebamo vježbati tokom sedam dana. Stoga nam ni na koji način ne bi bilo korisno kad bismo čitanje teksta ostavili za poslednji trenutak. Kad prvi put pročitamo tekst, možemo ga ponovno čitati tokom sedam dana prije pokretanja sljedeće vježbe.

Održavanje prvobitnog zamaha

Evo šta trebamo raditi sedam dana između pokretanja svake nove vježbe :

- 1. Čim se potpuno probudimo i neposredno prije odlaska na spavanje svakoga dana trebamo raditi 15 minutne vježbe disanja.**
- 2. Ponavljati Izjavu za buđenje Prisutnosti za određenu vježbu kad god nismo zauzeti u mentalnom smislu. Kad počnemo s novom vježbom i primimo novu Izjavu za buđenje Prisutnosti odmah moramo prestati koristiti pokretač Prisutnosti iz prethodne vježbe.**
- 3. Ponovno pročitati tekst i primijeniti percepcijske metode prema uputstvima.**

Ako se u ovo putovanje upustimo s uvjerenjem da ćemo usput pronaći dovoljno vremena da se pozabavimo Procesom, to automatski, prije nego što počnemo, izaziva neuspjeh i nesvjesno potkopavanje naših napora. Stoga se moramo obavezati da ćemo slijediti uputstva koja dobijamo tokom putovanja i pridržavati ih se *bez obzira na sve*, jer naša doslednost uveliko povećava moć Procesu prisutnosti.

Doslednost je uvijek moćnija i efikasnija od povremene drastične aktivnosti.

Neizbježno će se pojavljivati okolnosti koje bi nas mogle spriječiti da

sprovedemo svoje namjere u pogledu neke vježbe. Tada se moramo naučiti predati procesu. Ako se usprkos našim najboljim namjerama stvari oko nas odvijaju tako da nas sprečavaju u našim obavezama, ne smijemo se boriti protiv njih. Trebamo se jednostavno prepustiti. Međutim, prepuštanje ne smijemo zamijeniti sa otporom ili smišljanjem izgovora.

Prepuštanje i otpor možemo razlikovati zahvaljujući zlatnom pravilu : ako osjećamo olakšanje što smo spriječeni u vježbama, tada je najvjerojatnije da je riječ o otporu i da smo nesvjesno doveli do takvih okolnosti koje usporavaju naš napredak. Ako smo iskreno razočarani što nismo u stanju izvršiti svoje obaveze u okviru procesa, tada je najvjerojatnije da nam je inteligencija naše Unutrašnje prisutnosti promijenila raspored, jer je tako najbolje za nas. Kasnije ćemo uvijek moći odrediti šta se zaista dogodilo.

Ego će nam pružiti mnoštvo razloga zbog kojih ne možemo ispuniti svoje obaveze u Procesu, posebno u trenucima kad izranjaju nesvjesne uspomene koje treba integrisati. Tada uviđamo vlastiti istinski nivo samodiscipline i lične volje. Ako ispunjavamo svoje svakodnevne zadatke u okviru Procesu, automatski jačamo i prikupljamo samodisciplinu i ličnu volju.

Ne smijemo se ni mentalno ni emocionalno okrivljavati ako putem padnemo. Ako ustanemo i nastavimo, to nije neuspjeh. Pad se pretvara u neuspjeh ako odustanemo prije nego što smo stigli na odredište.

Počnimo.

PRVA VJEŽBA

Izjava za buđenje Prisutnosti tokom sledećih sedam dana glasi :

Odlučujem iskusiti ovaj trenutak.

Naša Unutrašnja prisutnost

Od rođenja nas uče da se od ostalih ljudi razlikujemo prema svom identitetu. Drugim riječima, navode nas da povjerujemo kako se naš stvarni identitet bazira na izgledu, ponašanju i individualnim životnim okolnostima. Zato smo u zabludi kad vjerujemo da se naša osobnost svodi na naše tijelo, postupke i okolnosti u kojima živimo. Ali, te vanjske oznake jednostavno sačinjavaju prolazna iskustva koja nam se događaju te nam ne govore i ne mogu nam reći ko mi *zaista jesmo*. Pravilnije bi bilo reći da naše tijelo, ponašanje i životne okolnosti zapravo sačinjavaju trojstvo od koga se sastoji ustrojstvo našeg ega, ono što pokazujemo vanjskome svijetu i ono što vanjski svijet vidi.

Ali, ko i šta mi zaista jesmo?

U prirodi je svih naših iskustava da se neprestano mijenjaju po svom obliku i kvalitetu. Svako iskustvo svoj oblik dobija na temelju naših misli, riječi i djela, dok kvalitet tih iskustava u potpunosti zavisi o našem tumačenju iskustava u bilo kom trenutku. Naše se tijelo, ponašanje i životne okolnosti neprestano mijenjaju. Iskustva dolaze i prolaze, a »mi« ostajemo. Ako spoznamo da je promjena ono trajno što se provlači kroz sva naša iskustva, došli smo do dalekosežnog uvida, jer sada sigurno znamo da posjedujemo stvarnu mogućnost da promijenimo kvalitet iskustva koje nam se događa.

Ta spoznaja je sama suština Procesu prisutnosti. U Procesu nije riječ o pokušaju da promijenimo sebe, nego da promijenimo *kvalitet svog života*.

Proces prisutnosti djeluje sa stajališta da nije moguće promijeniti ono što zaista jesmo, jer mi smo vječna Prisutnost. Zasad bismo vlastitu besmrtnost trebali prihvatiti kao zamisao ili zgodnu ideju. Međutim, jednom kad se naučimo svjesno odvojiti od svojih iskustava, jasno ćemo uvidjeti da mi koji prolazimo

kroz iskustva ostajemo nepromijenjeni, iako se iskustva neprestano mijenjaju.

Ono što uvijek ostaje nepromjenjivo jednostavno mora biti vječno.

Zato tokom Procesu prisutnosti imamo priliku shvatiti i zapamtiti da ćemo u tihom, nepomičnom i nevidljivom kvalitetu naše Unutrašnje prisutnosti pronaći onaj dio svog bića koji ponajviše odražava ko i šta jesmo. Neki su taj dio našega Bića nazvali »posmatračem« zato što sve posmatra i zna sve što nam se dosad dogodilo. Kad u potpunosti zakoračimo u svjesnost sadašnjeg trenutka, također ćemo otkriti da naša Unutrašnja prisutnost zna sve što će nam se dogoditi u budućnosti. Dok stvaramo svjestan odnos s našom Unutrašnjom prisutnošću spoznaćemo mnogo toga, na primjer :

- **Našoj Unutrašnjoj prisutnosti ništa nije ni teže ni lakše od nečega drugog.** Ne postoji nešto što ne bi mogla postići.

- **Unutrašnjoj prisutnosti najviše je stalo do našeg blagostanja.** Ona nas poznaje bolje nego što mi ovoga trenutka poznajemo sebe, a zna i šta će nam vratiti izvornu radost.

- **Prisutnost svih ljudi je Jedna te ista kao i Prisutnost u svim ostalim živim bićima.** Drugim riječima, sve što živi posjeduje zajednički, stvarni identitet.

- **Prisutnost u nama i Prisutnost u svim živim bićima blisko je, dosledno i vječno povezana.** Naša Unutrašnja prisutnost je naša veza sa sveukupnim životom.

- **Prisutnost u nama neće se uplitati u naš život.** Baviće se samo onim dijelovima našeg životnog iskustva koje joj svjesno predamo. Naš najveći zadatak je da se naučimo predati svojoj Prisutnosti i to je jedna od najmoćnijih pouka koju možemo naučiti tokom putovanja kroz Proces prisutnosti.

U početku bismo ove tvrdnje mogli smatrati idejama koje možemo prihvatiti ili odbaciti. Međutim, kako postajemo sve svjesniji osobne Prisutnosti (odnosno, što prisutnijima postajemo u svome životu), steći ćemo iskustva koja će nam pomoći da iz prve ruke shvatimo kako je to istina. Tako ćemo zauvijek zapamtiti ta otkrovenja, jer svjesnost sadašnjeg trenutka, kad je jednom osvijestimo, rijetko kad nestaje. Razvijanjem odnosa s našom Unutrašnjom prisutnošću kroz vježbe disanja, Izjave o buđenju Prisutnosti i percepcijske metode bićemo u stanju jasno sagledati da je

ono što smo od djetinjstva prihvatili kao vlastiti identitet nešto potpuno neizvorno. Naša unutrašnja, izvorna Prisutnost je potpuno različita od našeg vanjskog, neizvornog identiteta odrasle osobe.

Ovaj proces će nam omogućiti da počnemo spoznavati kako je ono po čemu se razlikujemo od drugih zapravo onaj dio nas koji je najograničeniji i najodvojeniji od njih. Takođe će nam pomoći da shvatimo kako se poistovjećivanjem s tim isključivo vanjskim atributima (izgled, ponašanje i životne okolnosti) oštro ograničavamo i odvajamo od neograničene životnosti sveukupnog života. Ako nam je identitet određen isključivo vanjskim atributima, tada se temelji na tumačenju. Drugim riječima, riječ je o izmišljenoj ideji o tome ko i šta jesmo, utemeljenoj na okolnostima u prošlosti, budućim projekcijama, na mišljenjima i tumačenjima drugih. Mi nismo određeni svojim tijelom ili ponašanjem, kao ni okolnostima svog života. Cjelokupno naše vanjsko životno iskustvo je privremeno i neprestano se mijenja u fizičkom,

mentalnom i emocionalnom smislu. Sve će to proći, a mi ostajemo. Zato naše vanjsko životno iskustvo nije istinski odraz onoga ko ili šta jesmo. Tačnija definicija onoga ko ili šta jesmo glasi »mi smo ono što nam je zajedničko sa sveukupnošću života«.

Šta nam je to zajedničko sa sveukupnošću života ?

Volja za disanjem

Proces prisutnosti započinje kad se prvi put umirimo s namjerom da svjesno povezujemo disanje. U početku bi i nama, kao i mnogima drugima koji su se upustili na to putovanje, moglo biti prilično teško svakoga dana obavljati vježbe u trajanju od 15 minuta. Zapravo, moglo bi se dogoditi da ponekad osjećamo jak otpor prema tim vježbama. Prvih 15 minuta vježbanja, dok sjedimo sami i dišemo, nerijetko bi moglo postati najdužih 15 minuta koje smo dosad doživjeli. Ako shvatimo zašto se to događa i da to nije nimalo neobično, zadatak će nam biti lakši, pa bi nas to moglo čak i motivisati da prebrodimo tu psihološku prepreku. Jer, upravo je o tome riječ. Moramo se probiti kroz prepreku kad i ako se pojavi, jer sve za čime tragamo prebiva s druge strane našega otpora.

Moglo bi nam biti neopisivo teško sjediti dvaput dnevno najmanje 15 minuta i povezivati disanje, ali ne zato što je sama vježba naporna. Ako se pridržavamo uputstava za vježbe disanja, dišemo pravilno. Dišemo normalno. Nije potrebno nikakvo naprezanje i nikakvo posebno držanje. Od nas se, zapravo, ništa ne traži.

Tačnije bi bilo reći da nešto raščinjavamo ili da se prepuštamo iskustvu nedjelovanja. Stoga problem uopšte nije u fizičkom djelovanju i naporu potrebnom da bismo tokom 15 minuta ujutro i naveče svjesno povezivali disanje. Glavni razlozi zbog kojih nam je u početku teško potpuno su različiti od onoga što možda mislimo. Postoje dva glavna razloga, a oni su zapravo samo dvije polovine iste stvari:

1. Prvi razlog: Možda svjesno ili nesvjesno ulazimo u Proces prisutnosti zato što nam je neko rekao da bismo to trebali napraviti ili zato što vjerujemo da ćemo time dobiti nešto od nekoga iz vanjskoga svijeta. Drugim riječima, možda je neko vjerovao da bi nam mogao ili trebao »pomoći« uvodeći nas u Proces, a mi smo pristali i počeli vježbati da bismo udovoljili toj osobi ili je umirili. Možda smo imali i drukčije vanjske motive koji su nas potaknuli na to. Naprimjer, možda vjerujemo da će nam se, ako počnemo s Procesom, partner vratiti, jer ćemo razriješiti probleme koji su doveli do razdvajanja. Možda mislimo da ćemo, ako prođemo kroz Proces, iznenada početi zarađivati gomilu novca. Te proizvoljne primjere spominjem samo zato da bih vam prikazao situacije u kojima bi na našu namjeru za prepuštanje procesu mogli uticati drugi ljudi ili druge stvari izvan nas. Ako je tako, u početku ćemo se mučiti, jer ako to radimo zbog nekog drugog, a ne zbog sebe, moglo bi nam biti teško smoći dovoljno snage da prođemo kroz to iskustvo. Volja za dovršenjem Procesu mora izvirati iz nas samih i mi je moramo pokrenuti. Unutrašnjim radom ne možemo se baviti umjesto nekog drugog.

Ne možemo disati umjesto nekog drugog.

2. Drugi razlog zbog koga nam je možda teško dvaput dnevno izvesti vježbe disanja mogao bi se skrivati u činjenici da je to prvi put u našem životu da radimo nešto »stvarno« za sebe.

Kao što možete vidjeti, prvi i drugi razlog dvije su polovine iste cjeline: nedostatak volje. Svako ko krene u Proces nalazi se u sličnoj nevolji. Svi mi nosimo ožiljke od upozorenja u pogledu našeg ponašanja, izgleda i očekivanja od života koje smo dobili iz nekog vanjskog izvora. Kao djeca smo uz pomoć vođstva, ohrabrenja i upornosti naših roditelja zakoračili u svijet reda, rutine i »prikladnog« ponašanja. U početku je nedostatak volje bio posledica našeg bliskog odnosa s majkom. Jeli smo, odijevali se, kupali i ponašali onako kako nas je prva uputila majka. Nakon toga smo se ponašali u skladu s onim što smo smatrali prikladnim u očima majke i oca. Zbog toga naša današnja nesvjesna motivacija načina ishrane, odijevanja, kupanja i ponašanja gotovo isključivo potiče iz odražene prisutnosti drugih u našem životu. Te »druge« nesvjesno koristimo kao trajne

odraze majke i oca. Kroz prisutnost drugih još i danas pokušavamo udovoljiti majci i ocu i umilostiviti ih, kako bismo mogli zadobiti njihovo odobravanje i bezuslovno prihvatanje. Dok smo rasli kroz djetinjstvo, ranu mladost i dostigli odraslo doba, ta se početna motivacija ponašanja u skladu s maminim i tatinim željama neminovno preobrazila i premjestila. Dok smo bili mladi, to je prisilno ponašanje u skladu s roditeljskim zahtjevima, za koje smo vjerovali da će nam osigurati ljubav i odobravanje roditelja, bilo potpuno automatsko. Tokom tinejdžerskih godina naše se ponašanje preobrazilo zahvaljujući automatskoj želji da se »uklopimo« među svoje vršnjake. Kad smo zakoračili u odraslo doba, potreba za vanjskim odobravanjem zaogrnila se željom da budemo odgovorni ili da »napredujemo«. Zato moramo otvoreno reći šta je naše ponašanje : želja da dobijemo reakciju, drama uprizorena u svrhu privlačenja vanjske pažnje. Kod nekih ljudi ta želja se mogla ispoljiti potpuno suprotno. Drugim riječima, željeli smo se »ne uklopiti« i ne napredovati. Taj otpor je takođe reakcija i može se pratiti do naših prvih odnosa s roditeljima (ili njihovim zamjenama).

Bez obzira na to kako smo zamaskirali svoju želju za pažnjom i bez obzira na to kako je opravdavamo, dublje samoispitivanje će uvijek razotkriti neizvornost naše situacije. Tragedija je u tome što možemo proživjeti čitav život i ni na trenutak se ne zaustaviti kako bismo postigli bilo šta »stvarno«, a time i trajno za sebe. Čak bi i sama pomisao o takozvanim »postupcima u vlastitu korist« mogla uzrokovati duboki osjećaj krivice. Možda čak vjerujemo da smo sebični ako brinemo o sebi. To se događa zbog toga što se u iskustvu utemeljenom na vremenu, kakvo je u našem savremenom društvu, od nas očekuje da funkcionišemo »kao švajcarski sat«. Od nas se očekuje da živimo kao neodvojiv točkić društvenog mehanizma, a svako ponašanje koje bi nas moglo odvojiti od tog mehanizma i koje se bavi našom individualnom evolucijom se pokušava osujetiti, jer se njegova vrijednost za cjelinu ne može sagledati u samom početku.

Život u potrazi za odobravanjem i priznanjem drugih ljudi u tolikoj mjeri je dio iskustva društva u kome danas živimo da najčešće ne možemo čak ni sagledati istinsku prirodu svoje nevolje. Ne možemo uočiti da imamo jako slabu, a često i nikakvu volju. Sve radimo zbog nekog drugog ili za nekog drugog. Kad bi nas neko izdvojio iz naše sadašnje okoline i smjestio na idilično pusto ostrvo te nam ispunio sve želje, osim društva drugih ljudskih bića ili kućnih ljubimaca, većina bi ljudi umrla.

Razlog se krije u tome što je čitava naša motivacija za djelovanjem od samog početka našeg života pokrenuta prisutnošću drugih ljudi. A ako i ne bismo umrli, doživjeli bismo duboki unutrašnji preobražaj.

Nismo dobili priliku da razvijamo vlastitu volju za djelovanjem koje bi bilo nezavisno od onoga što se događa izvan nas.

Jedini znak takvog stanja koji možemo svjesno uočiti je sklonost da kažemo »da« kad mislimo »ne« i »ne« kad mislimo »da«. To je rječiti simptom nedostatka volje, a posljedica je toga što našim ponašanjem upravljaju vanjske okolnosti. Ako se barem jednom u životu zateknemo u takvoj situaciji, možemo biti sigurni da to stalno činimo, iako toga nismo ni svjesni. Kad preduzmemo prvi korak bilo kakvog »stvarnog« djelovanja u vlastitu korist, kao što su 15 minutne vježbe disanja, takođe možemo biti sigurni da bismo se mogli suočiti s teškim otporom ako zaista živimo za odobravanje i priznanje drugih. Taj je otpor nevidljiv, ali bi nam se u početku moglo učiniti da ga ne možemo prevladati.

Mi zapravo živimo u stalnoj reakciji na vlastito iskustvo svijeta. Kad živimo na taj način, jedina aktivnost koja nam se čini imalo vrijednom bila bi ona koju podržava, priznaje i nagrađuje vanjski svijet i ljudi koji žive u njemu. Ako smo slični većini ljudi na svijetu, tada će nam se činiti besmislenim svaki stvaran čin u vlastitu korist, svako »odgovorno« djelovanje, svako djelovanje od koga ćemo, bar u početku, samo mi imati koristi i zbog koga moramo ohrabrivati, priznavati i nagrađivati sami sebe. Za takvo ponašanje usmjereno na sebe nemamo nikakvih uporišnih tačaka, kao ni bilo kakvih uspomena s kojima bismo uporedili njegov ishod. Takva aktivnost će nam se u početku činiti besmislenom pa će otpor prema njoj biti izrazito snažan. Mogli bismo čak imati osjećaj da smo sebični ili da sami sebi ugađamo.

Svaki otpor prema svakodnevnim vježbama disanja vjerovatno će se povećati kad drugima ispričamo svoje namjere. Takav rizik preuzimamo kad drugima govorimo o onome što radimo sa svojim iskustvima, o onome što radimo za sebe, jer ćemo u većini slučajeva o tome govoriti samo kako bismo dobili podršku od drugih ili kako bismo potvrdili i opravdali svoje napore kao vrijedne i prikladne. S takvom se nevoljom suočavamo kad počinjemo s Procesom prisutnosti. U početku ćemo biti skloni drugima pričati o tome, prikrivajući želju za opravdanjem pod maskom običnog razgovora. Svemir ima smisla za šalu pa će našu instinktivnu želju za opravdanjem svojih napora dočekati s ovakvim primjedbama: »Dišeš? Pa valjda već ionako znaš disati«. Možda ćemo morati pretrpjeti i ovakve primjedbe :

»Pa i ja sam to pokušala. Nimalo mi nije pomoglo.«

»Čuo sam za to. Uopšte ne koristi.«

»Zašto bi se vraćali u prošlost? Bolje ti je da ostaneš tu gdje jesi.«

»I ja bih se time htjela baviti, ali trenutno imam previše posla sa stvarnim svijetom.«

Tada ćemo osjetiti još veći otpor prema svakodnevnim vježbama disanja, jer nam niko nije potvrdio da su naše namjere zaista valjane i važne. S druge strane, kad bi svi naši prijatelji stali uz nas, govoreći nam kako je Proces prisutnosti veličanstven i plemenit poduhvat, stvari bi izgledale malo drugačije. To bi nam zapravo uveliko olakšalo svakodnevno izvođenje vježbi disanja. Bilo bi nam lakše, jer bismo s prijateljima mogli razgovarati o tome i primiti njihove pohvale zbog svojih valjanih napora. Ali, u takvom slučaju ne bismo dobili ništa »stvarno« od svoga rada, jer bi nam se činilo da sve što smo postigli ima nekakvu vrijednost samo u očima drugih ljudi. Neminovno bismo pogriješili kad bismo drugima rekli šta radimo kako bismo dobili njihovu potvrdu, jer ljudi se najčešće tako ponašaju. Ne bismo trebali trošiti previše energije na tako uzaludan posao. Na kraju se moramo zadovoljiti vlastitom procjenom.

Da bismo u Procesu prisutnosti mogli postići bilo šta stvarno, moramo biti svjesni da smo se u ovo putovanje upustili samo zbog sebe, da će naš unutrašnji uspjeh neminovno donijeti dobro svijetu oko nas. Ali, za početak mi sami moramo požnjati plodove svoga truda, jer *ne možemo dati ono što nemamo*. Prva nagrada koja nam mora pripasti je jačanje vlastite volje za djelovanjem usprkos svemu onome što se događa izvan nas. Tu nagradu automatski dobijamo kad marljivo povezujemo disanje dvaput dnevno u trajanju od najmanje 15 minuta, bez obzira na sve ostalo. Svaka dodatna vježba postojano jača našu volju, jer dok dišemo, to radimo sami, za sebe, a ne za druge. Niko ne može disati za nas. Doslednost u vježbama disanja je pravi recept jačanje volje.

Niko ne mora razumjeti zašto to radimo. Naši će napori biti jasni i očigledni samo onima koji su spremni napraviti nešto stvarno u svom životu, odustati od automatskog reagovanja i početi svjesno promišljati događaje. Povremeno će čak i nama biti teško shvatiti zašto uopšte obavljamo vježbe disanja ili zašto smo se upustili u Proces. To je prirodno, jer ego ne može shvatiti ideju da smo sami odgovorni za kvalitet svih svojih iskustava. Ego razumije samo prebacivanje krivice na drugoga.

Zato se trebamo posvetiti tom djelovanju, makar i ne razumjeli zašto to činimo. Svakoga dana moramo obavljati vježbe disanja bez obzira na sve ostalo, jer su one u okviru Procesu prisutnosti najvažniji čin »nedjelovanja« kojim možemo ovladati u vlastitu korist.

Svakodnevne vježbe disanja su sjeme biljke koja će donijeti plodove za kojima tragamo.

Možemo početi tako da svakodnevne vježbe disanja osmislimo kao vrijeme koje je za nas posebno. To je *naše* vrijeme. Trebamo pronaći mjesto i vrijeme, a najbolje je svaki dan vježbati u isto vrijeme i na istom mjestu, na kome ćemo svakoga dana obavljati taj poseban zadatak. Rutina obuzdava nedisciplinovan um, a doslednost jača volju za djelovanjem. Tokom trajanja Procesa čitavo će nam iskustvo biti mnogo jednostavnije ako s vježbama disanja započnemo i završimo svaki dan. Neka te vježbe budu početak i kraj naopakih situacija tokom dana. Uzdižući vlastiti odnos s »dahom života« na takav položaj u dnevnoj rutini, polagaćemo temelje ponovnog rođenja vlastite volje za životom. Ta se volja ne temelji na nečemu ili nekome izvan nas. Ona prebiva u nama, a u njoj se krije moć koja prožima sveukupnost života.

Svjesno povezano disanje

Onog trenutka kad prvi put sjednemo i počnemo svjesno povezivati disanje započinje naše putovanje kroz Proces prisutnosti. Potpuno je jednostavno. Ta jednostavna vježba posjeduje moć, jer kroz svakodnevno vježbanje dolazimo do značajnih otkrića. Počecemo razotkrivati sve svoje stvarne životne poteškoće koje smo uspješno skrivali od sebe. Kroz tu jednostavnu vježbu polako ćemo doprijeti do onih dijelova vlastite svijesti koji su nam se činili nedostupnim. Počecemo automatski privlačiti ono što nam je potrebno da bismo obnovili ravnotežu kvaliteta svog života.

Ta nam jednostavna vježba omogućuje sve to i još mnogo više zato što je svjesno povezano disanje jedan od najbržih načina ponovnog buđenja svjesnog odnosa s vlastitom Unutrašnjom prisutnošću. Ako se ne pridržavamo vježbi disanja, Proces se pretvara u bujicu pametnih riječi i ideja. Samo nam svjesno povezano disanje omogućuje da probudimo moć vlastite Unutrašnje prisutnosti, a time nam omogućuje da iskustveno zakoračimo u svjesnost sadašnjeg trenutka.

Funkcije vježbi disanja u okviru Procesu prisutnosti su sledeće :

- **Pomaže nam da postanemo svjesniji disanja**
- **Pomaže nam da dosledno prikupljamo i održavamo svjesnost sadašnjeg trenutka**
- **Pomaže nam da ostanemo prisutni tokom dana kako bismo na iskustva koja zahtijevaju našu pažnju mogli odgovarati, a ne reagovati**
- **Pomaže nam da svjesno utonemo u san**
- **Pomaže nam da opustimo i smirimo fizičko tijelo zahvaljujući većoj**

količini kiseonika koja ulazi u organizam

- **Ujutro nas ispunjava energijom, a naveče nas smiruje**
- **Pomaže nam da iskusimo dublje uvide o Izjavama za buđenje Prisutnosti, percepcijskim metodama i tekstu**
- **Uvodi nas u praksu meditacije, ako već ne meditiramo**
- **Poboljšava praksu meditacije**

Stoga se tokom čitavog Procesu moramo obavezati da ćemo vježbe svjesnog povezanog disanja obavljati svakoga jutra čim se probudimo i svake večeri prije spavanja.

Vježba svjesnog povezanog disanja

1. Zauzmemo udoban položaj, uspravnih leđa i sklopljenih očiju.

Dobri su položaji prekrštenih nogu na jastuku ili na običnoj stolici. Bolje je ne sjesti na krevet. Cilj je zauzeti položaj koji nas ne uspavljuje, a pruža nam priliku da zaboravimo na tijelo.

2. Treba nam biti ugodno toplo.

3. Prirodno povezujemo disanje. Drugim riječima, udišemo i izdišemo bez pauze. Dišemo blago, samo se lagano trudeći da malo jače udahnemo. Izdisaj je automatski i opušten čin. Korisno je vizualizovati vodoskok : energija je potrebna samo za bacanje vode u vazduh, jer će je sila teže automatski spustiti. Uдах je voda koja prska u vazduh, a izdah voda koja se bez napora vraća tlu. Iako se lagano trudimo tokom udaha, a opuštamo tokom izdaha, važno je da i udah i izdah traju podjednako dugo te da među njima nema apsolutno nikakve pauze. Namjera nam je da udah i izdah postanu jedan jedini dah, neprekinuta struja. Ni na koji način ne smijemo neprirodno disati ili pokušati mijenjati prirodan ritam disanja.

4. Najbolje je disati na nos, ali ako nam je nos zatvoren, možemo disati i na usta. Ne smijemo disati istovremeno i na nos i na usta. Ne smijemo udisati na nos, a izdisati na usta ili obrnuto. Takvo disanje moglo bi uzrokovati neravnotežu u nivou kiseonika i ugljen dioksida u organizmu.

5. Ako želimo, mogli bismo uskladiti disanje s Izjavom za buđenje Prisutnosti.

6. Kad povežemo udah i izdah, istog trenutka smo zakoračili u svjesnost sadašnjeg trenutka, tako da se naše poimanje vremena automatski mijenja. Zato bi nam u početku mogao biti potreban sat da znamo koliko dugo vježbamo.

7. Kad završimo vježbu trebali bismo skrenuti pažnju s disanja, mirno sjediti i

uživati u unutrašnjoj nepomičnosti i spokojstvu. Unutrašnja nepomičnost i tišina su temelj svjesnosti sadašnjeg trenutka.

Kako napredujemo mogli bismo osjetiti potrebu da vježbu disanja dvaput dnevno tokom dana radimo duže od 15 minuta. To je dobro. Međutim, važno je postaviti namjeru da nećemo vježbati manje od 15 minuta bez obzira na sve. Um/ego je neograničen kad je riječ o pronalaženju izgovora kojima bismo opravdali zašto ne možemo odvojiti to malo vremena za sebe. Ne nasjedajte njegovim glupostima. Zlatno pravilo za sve vježbe disanja glasi:

Sve ono što se dogodi tokom vježbi disanja na fizičkom, mentalnom i emocionalnom nivou i treba se dogoditi.

To pravilo nema izuzetaka. Naročito se treba primijeniti kad nam iskustva poprimaju oblik fizičke nelagode, mentalne zbunjenosti ili emocionalne uznemirenosti. Bez obzira na prirodu našeg iskustva, bez obzira na to smatramo li ga prijatnim ili neprijatnim, moramo nastaviti s povezanim disanjem, ostati što opušteniji i ne prekinuti vježbu sve dok se iskustvo ne razriješi.

Ako nastavimo povezano disati i ostanemo što opušteniji, nelagoda koja se pojavila tokom vježbe će proći sama od sebe. Trnci u rukama i nogama mogu se zadržati i kad završimo vježbu. To je prirodno i pozitivno. Međutim, postoji velika razlika između trnaca i iskustava povezanih s blagom ili čak jačom nelagodom.

Tokom fizičke, mentalne ili emocionalne nelagode nikada ne smijemo prekinuti vježbu. Ako ostanemo opušteni i nastavano povezano disati, neugodna će se iskustva, kakva god bila, razriješiti sama od sebe.

Nelagoda koju doživimo tokom vježbe svjesnog povezanog disanja je pozitivan pokazatelj da nesvjesna emocionalna iskustva izranjaju na površinu kako bi ih mogla neutralisati prisutnost naše svjesne i saosjećajne pažnje. Svaka nelagoda koju primjetimo tokom vježbi disanja uvijek se odnosi na *prošlost koja prolazi*. Imajte povjerenja u proces i dovršite vježbu. Ako vježbu završimo prije nego što se nelagoda razriješi, tada ćemo to neintegrisano iskustvo ponijeti u svoje svakodnevno iskustvo gdje ćemo ga nesvjesno ispoljavati kao otežane vanjske okolnosti.

Proces prisutnosti je veoma blag i apsolutno bezopasan ako se pridržavamo tih jednostavnih uputstava. Ne dozvoliti nelagodi koja se pojavi da vas odvuče u izmišljene strahove, nego je shvatite kao moćnu potvrdu da ono što proživljavamo

ima stvarne posledice.

U Proces bismo trebali imati povjerenja bez obzira na okolnosti. Normalno i prirodno disanje nikada nikoga nije povrijedilo.

Ponekad bi nam se tokom vježbi disanja moglo dogoditi da zapadnemo u nesvjesno stanje. Takvo se stanje pojavljuje u obliku nenadanog sna. To je prirodan dio procesa. Događa se kad se duboke nesvjesne uspomene aktiviraju i počnu izranjati na površinu.

Ako često imamo osjećaj da tonemo u san, odnosno ako nam se čini da zaspemo svaki put kad počnemo s vježbom disanja, preporučljivo je udvostručiti ritam disanja sve dok se ponovno ne osjetimo prisutnima. Drugim riječima, dvostruko ubrzavamo ritam kojim dišemo i koji nas je vodio u iskustvo nesvjesnosti. Iako ubrzavamo brzinu disanja, udah i izdah moraju biti ravnomjerno uravnoteženi.

Pojava zastoja između udaha i izdaha udvostručavanjem brzine disanja svodi se na najmanju moguću mjeru. Primjetićemo da u san tonemo uvijek na kraju izdaha. Udvostručavanje ritma disanja smanjuje mogućnost te pojave. Kad se ponovno osjetimo svjesnijima, možemo se vratiti uobičajenom ritmu disanja. Što prisutniji postajemo, to će nas rjeđe prevladavati nesvjesno koje izranja na površinu. Drugim riječima, kad zapadnemo duboko u nesvjesno stanje, iz tog iskustva moramo izići s disanjem.

Doživljaj Unutrašnje prisutnosti

Ne postoji ništa što bi se moglo mjeriti s doživljajem moći i čudesnosti naše Unutrašnje prisutnosti. Jednostavna vježba disanja omogućuje nam da zakoračimo u stanje svijesti u kome nam je to iskustvo dostupno. Međutim, ego je alergičan na svjesnost sadašnjeg trenutka i zato će učiniti doslovno sve da nas spriječi u doživljaju tog iskustva. Da bismo se izvježbali u prevladavanju nestašluka ega i da bismo uspješno položili temelje iskustva Unutrašnje prisutnosti, dok vježbamo disanje, na umu moramo imati dva zlatna pravila :

1. Bez obzira na sve, moramo disati bez zastoja. To je najvažnije. Naše iskustvo svjesnosti sadašnjeg trenutka tokom vježbe prikuplja se zavisno o dužini razdoblja tokom kojeg smo disali bez zastoja. Stoga nam disanje tokom vježbe mora biti povezano bez obzira na sve. Iskustvo svjesnosti sadašnjeg trenutka taloži

se eksponencijalno sa svakim trenutkom u kojem nam je disanje povezano. Onog trenutka kad zastanemo, makar i samo na nekoliko sekundi, naša sve jača povezanost s tim iskustvom i svijest o njemu počinju se gubiti i mogli bismo imati osjećaj da smo izgubili svjesnost koju smo već probudili. Važno je, međutim, znati da prikupljene posledice vježbi disanja ne gubimo zato što smo zastali, ali možemo izgubiti svijest o vlastitoj Prisutnosti. Tokom vježbe moramo paziti da ni zbog čega ne napravimo pauzu. Ako moramo otići u kupatilo ili se zaogrnuti, to moramo napraviti ne prekidajući disanje. Ako moramo izduvati nos, nakašljati se, zijevnuti ili popiti gutljaj vode, to moramo napraviti žurno i odmah se vratiti vježbi disanja. Ako izrone potisnute emocije koje teže oslobađanju te osjetimo potrebu za suzama, moramo sebi dozvoliti to iskustvo oslobađanja, ali čim se ono okonča odmah se moramo vratiti vježbi.

2. Tokom vježbe disanja u fizičkom smislu moramo ostati što nepokretniji.

Svjesnost sadašnjeg trenutka ne stvara se samo svjesnim povezivanjem disanja, nego i održavanjem nepomičnosti tokom čitave vježbe. Sve što se tokom vježbe događa na fizičkom nivou, osim samog disanja, odnosi se ili na otpuštanje prošlih dramatičnih trenutaka ili na pokušaj ego da nas istragne iz tišine u kojoj prebiva naša Unutrašnja prisutnost. Za nas je uvijek najbolje da zanemarimo želju za kretanjem i ostanemo usredsređeni na Izjavu za buđenje Prisutnosti i na disanje. Ne bismo se trebali češkati, meškoljiti, njihati ili pokretati, kao ni prepuštati iznenadnoj želji da radimo jogu, pjevušimo ili govorimo. Takve su stvari nepotrebna drama koja istoga trenutka uništava svjesnost sadašnjeg trenutka.

Da bismo iskusili čudesnost i moć vlastite Prisutnosti, moramo naučiti da sjedimo mirno poput kipa i povezujemo disanje kao da bi jedan jedini zastoj mogao donijeti iznenadnu smrt. U okviru našeg putovanja Procesom prisutnosti ne postoji nijedan drugi tjelesni pokret, osim prirodnog i uravnoteženog udisaja i izdisaja, koji bi mogao izazvati osjećaj svjesnosti sadašnjeg trenutka. Sve ostale vrste kretanja, koliko god nama mogle biti važne, samo su drama koju stvara ego. Zato u Procesu trebamo imati na umu sledeće :

Tišina, nepokretnost, svjesno povezano disanje i usredsređenost na Izjavu za buđenje Prisutnosti predstavljaju najbrži put do sadašnjeg trenutka. Sve ostalo je ometanje.

Iskustvo svjesnosti sadašnjeg trenutka ne možemo izazvati prisilno. Možemo samo položiti temelje tom iskustvu. Svjesnost naše Unutrašnje prisutnosti ulazi nam

u svijest onda *kad to najmanje očekujemo*. I to nam nešto govori o tome kako nije dobro očekivati.

Od ovoga trenutka nadalje...

Važan je svaki trenutak svakoga dana trajanja Procesa. Svaki svjesno povezani udah i izdah u svakoj vježbi disanja olakšavaju nam taj Proces, odnosno, čine ga svjesnijim. Stoga bismo trebali što više iskoristiti svaki trenutak kako bismo se blisko povezali s veličanstvenom snagom, našom Unutrašnjom prisutnošću. Kad ostvarimo tu povezanost, tada smo postigli sve. Kad se iskreno prepustimo svakom dijelu Procesu, poboljšaćemo kvalitet sveukupnog životnog iskustva. To nam iskustvo pruža priliku za ponovno emocionalno rođenje u životu za koji smo oduvijek naslućivali da postoji, ali je uvijek nekako ostajao izvan našeg domašaja. Proces prisutnosti predstavlja priliku da se okrenemo vlastitoj unutrašnjosti i pokrenemo uzročne događaje koji će nam omogućiti da obnovimo svoje izvorno stanje radosti, stvaralaštva i spokojstva. To niko ne može postići umjesto nas. Niko to nije nikada uspio postići za nekog drugog, niti ikada hoće. Mi jesmo i uvijek ćemo biti apsolutno odgovorni za kvalitet svog životnog iskustva.

Svi u životu dobijamo mogućnost izbora i prilike. Ali, samo vlastiti koraci nas mogu povesti prema onome što je stvarno, a time i trajno.

Pomoći će nam ako svakoga jutra nakon vježbi disanja svjesno odredimo da ćemo tokom dana težiti održavanju osjećaja svjesnosti sadašnjeg trenutka. U praksi to možemo postići pridržavajući se jednostavnog metoda :

Tokom dana, kad postanemo svjesni disanja, a to će nam se dogoditi, neka nas disanje podsjeti da u mislima ponavljamo Izjavu za buđenje Prisutnosti. Kad se, pak, prisjetimo izgovoriti Izjavu za buđenje Prisutnosti, a to će nam se dogoditi, neka nas ona podsjeti da svjesno povezujemo disanje.

Ako tokom dana ostanemo što prisutniji i fizički i mentalno, veća je vjerovatnoća da ćemo promišljati svoja iskustva, a ne samo reagovati na njih. Takođe ćemo biti prisutniji u svakom djeliću svojih svakodnevnih aktivnosti. Međutim, moramo imati na umu da ćemo proživljavati razdoblja kad će se činiti da smo potpuno nesvjesni, bez obzira na to koliko se predano posvetili procesu. To je znak da na površinu izranjaju duboko potisnute uspomene, jer smo tada spremni da

ih integrišemo. Neka takvi trenuci budu potvrda da se Proces odvija upravo onako kako je i zamišljeno. Budući da Procesom upravlja unutrašnji pomagač, neće nas opteretiti s više posla nego što možemo podnijeti. Nerijetko ćemo otkriti da nećemo dobiti ni puno manje.

Od nas se tokom sledećih sedam dana traži da:

1. Dvapat dnevno obavljamo petnaestominutne vježbe disanja, neposredno nakon što se potpuno razbudimo i neposredno prije odlaska na spavanje.

2. Ponavljamo Izjavu za buđenje Prisutnosti za tu vježbu kad god u mislima nismo zauzeti nečim drugim.

3. Čitamo tekst. Najbolje vrijeme za svakodnevno čitanje teksta je odmah nakon jutarnje i večernje vježbe disanja, jer nam je tada povišen nivo svjesnosti sadašnjeg trenutka. Konkretnija uputstva : dok radimo vježbe disanja trebali bismo posmatrati šta se sve pokreće u našem tijelu osim podizanja i spuštanja pluća. Dok dišemo nema potrebe da se bilo koji dio tijela pokreće u skladu s plućima. Izvježbajmo se da ostanemo potpuno mirni. Isto tako pažljivo oslušujemo trenutak kad nam se udah preobražava u izdah i kad se izdah preobražava u udah. Prekida li se dah tokom tih prelaza? Ako se prekida, tada još uvijek imamo zastoje u obrascu disanja. Budimo strpljivi sa sobom dok učimo svjesno povezivati disanje. Obrazac disanja nam je već po dugogodišnjoj navici isprekidan. Takođe je dobro nakon nekoliko prvih vježbi disanja ponovno pročitati uputstva o vježbama disanja kako bismo bili sigurni da pravilno dišemo.

Time se završava prva vježba.

DRUGA VJEŽBA

Izjava za buđenje Prisutnosti tokom sledećih sedam dana glasi :

Prepoznajem svoje odraze u svijetu.

Da bismo pokrenuli ovu vježbu :

Mirno sjednemo i barem 15 minuta povezano dišemo.

Pročitamo čitav tekst.

Pamtimo Izjavu za buđenje Prisutnosti.

Identifikacija glasnika

Jedna od najmoćnijih preobražaja koji ćemo automatski iskusiti kao posledicu dovršenja Procesu prisutnosti je naša evolucija od bića koje reaguje u biće koje svjesno djeluje. To unutrašnje, uzročno prilagođavanje našeg opažanja svijeta, a samim tim i naš vanjski odnos s njim, će poboljšati kvalitet čitavog našeg života. Ako odlučimo biti odgovorni za kvalitet svih svojih životnih iskustava, posledice su vječne.

Kad god se posledice naših misli, riječi i djela ispolje nakon dužeg vremena, čini nam se da su potpuno nezavisne od bilo kakvog uzroka. Tada zaključujemo da nam se mnogo stvari u životu događa tek tako, a ne *zbog nas*. To nam omogućuje da prihvatimo mentalitet žrtve ili pobjednika, što znači da se ili žalimo zbog svojih iskustava ili se nadmećemo s iskustvima drugih ljudi. Zbog toga što dolazi do razmaka između uzroka i posledice, nikada nam ne pada na um da se zapravo žalimo na sebe i na posledice vlastitih djela ili da se zapravo nadmećemo sa sobom zbog prepreka koje smo sami stavili na vlastiti put. Prihvatanje mentaliteta žrtve ili pobjednika nimalo se ne razlikuje od ponašanja psa koji juri za vlastitim repom. Jedina je razlika u tome što se pas bolje zabavlja.

Reaktivno ponašanje se temelji na uvjerenju da se stvari jednostavno događaju i da je zato naša dužnost da nametnemo događajima vlastitu volju. Taj privid nam se čini stvarnim samo zato što »živimo u vremenu«. Život u vremenu je nesvjesno stanje u kojem nam je pažnja gotovo isključivo usredsređena na prošlost i budućnost koju smo projektovali za sebe. Posledica takvog nesvjesnog

stanja je u tome što je odmak između naših misli, riječi i djela te njihovih neminovnih fizičkih, mentalnih i emocionalnih posledica tako velik da se uspijevamo uvjeriti kako nismo uzrok gotovo nijednom od svojih sadašnjih životnih iskustava.

Drugim riječima, dok živimo u vremenu, ne možemo jasno uočiti povezanost uzroka i posledice. To se događa zato što se energetska povezanost između svih uzroka i njihovih neminovnih posledica odvija u »sadašnjem trenutku«. Sadašnji trenutak, kad ga nismo svjesni, postaje slijepa tačka naše svijesti. Ta slijepa tačka, odnosno nedostatak svjesnosti sadašnjeg trenutka onemogućuje nam da zapazimo povezanost i trajnost sveukupnosti života. Da bismo mogli zapaziti povezanost i trajnost sveukupnog života, trebali bismo biti svjesni bliskosti uzroka i posledice. Ako ne uspijevamo uočiti povezanost uzroka i posledice, imamo utisak da se naš život odvija na haotičan, slučajan način, bez ikakvog smisla ili svrhe. Stoga, dok živimo u vremenu čitav život tragamo za smislom života. U sadašnjem trenutku uživamo u životu prožetim smislom.

Stoga je vrijeme iskustvo u kome se javlja privid kašnjenja, zastoja ili praznog prostora između bilo koje misli, riječi ili djela te njihovih neminovnih posledica. Taj očigledan zastoj, kašnjenje ili prazan prostor između bilo koje misli, riječi ili djela te njihovih neminovnih posledica odaje utisak da dva događaja uopšte nisu povezana. Kašnjenje, zastoj ili prazan prostor su privid, jer su sve misli, riječi i djela blisko povezani sa svojim posledicama i nikada se ne mogu odvojiti. Povezani su u energetskom smislu. To je zakon uzroka i posledice s kojim se uzdiže i spušta plima i oseka čitavog svemira.

Jedna od prepreka koja nam onemogućuje uočavanje tog kosmičkog zakona na djelu je naša pažnja koja se usredsredila na površinu stvari. Budući da sve oko sebe sagledavamo kao čvrstu površinu i budući da se prema svemu odnosimo isključivo u skladu s onim što opažamo, javljaju se dvije posledice :

1. **Ne možemo opaziti ništa od onoga što se skriva ispod površine i zato nismo svjesni stvarnog i energičnog unutrašnjeg sadržaja života.** Shodno tome, ne uviđamo da je sve povezano sa svim drugim. Do toga dolazi zato što se svi izvorni odnosi između živih oblika odvijaju u njihovoj unutrašnjosti.
2. **Čvrstu površinu onog na šta usredsredimo pažnju smatramo preprekom, kao da odvaja predmet posmatranja i sve ostale predmete ili životne oblike.** Zato ne opažamo povezanost sveukupnog života. Povezanost između svih životnih oblika je unutrašnje iskustvo.

Ishod takve percepcijske zavisnosti (jer zaista je riječ o zavisnosti) u kojoj smo usredsređeni na površinu stvarnosti, je u tome što više ne uviđamo energiju koja protiče kroz sve životne oblike i između njih. Da bismo počeli ponovno buditi

vlastitu sposobnost opažanja sadržaja i povezanosti sveukupnog života, odnosno da bismo u suštini počeli zapažati igru uzroka i posljedice svakog iskustva u svom životu, moramo ponovo naučiti ili se prisjetiti da život posmatramo kao »energiju u kretanju«. Takvu promjenu našeg opažanja možemo pokrenuti svjesnim uvježbavanjem preusmjeravanja pažnje na emocionalni sadržaj vlastitih iskustava. Drugim riječima, najprije moramo postati svjesni vlastitih energija u kretanju, a tada će svijet koji nas okružuje automatski početi odražavati tu svjesnost.

Kad svjesnim povezivanjem disanja probudimo svoju svjesnost sadašnjeg trenutka, krenuli smo na putovanje u kojem se budimo iz nesvjesnog stanja života u vremenu u svjesno emocionalno iskustvo koje nam omogućuje da uočimo tok lične energije. To je »posledica« Procesu prisutnosti.

Posledica toga postupnog pomaka u svjesnosti je da se naizgled skraćuje udaljenost između mnogih naših misli, riječi i djela te njihovih neminovnih fizičkih, mentalnih i emocionalnih posledica. Često imamo osjećaj da vrijeme ubrzava, ali mi zapravo postajemo sve svjesniji emocionalne podzemne struje vlastitih iskustava, energetske veze koja povezuje sve uzroke i posljedice, a proteže se čitavim našim životom. Energetska nit predstavlja prag sadašnjeg trenutka, a naša sposobnost da je uočimo predstavlja ponovno rođenje svjesnosti sadašnjeg trenutka.

Kad zakoračimo u svjesnost sadašnjeg trenutka postaje nam sve jasnije kako je, dok živimo u vremenu, kvalitet života kojim živimo uglavnom posledica. Što se više budimo u svjesnosti sadašnjeg trenutka, postaje nam sve jasnije da je naše trenutno životno iskustvo posledica sistema uvjerenja koji se ponovno pojavljuju, a nastali su na temelju neintegrisanih iskustava iz djetinjstva. Tek u tom trenutku zaista spoznajemo da su neprerađene emocije iz djetinjstva, koje ne uspijevamo uočiti, uzrok fizičkih i mentalnih okolnosti, odnosno kvaliteta našeg životnog iskustva odrasle osobe.

Izuzev slijepe tačke nastale u našim opažajima zbog nedostatka svjesnosti sadašnjeg trenutka, postoji dvostruki razlog zbog kojih su ti uzroci, ti sistemi uvjerenja, ukorijenjeni u emocijama i nevidljivi našoj uobičajenoj, svakodnevnoj fizičkoj i mentalnoj svijesti.

1. Većina uzroka utisnuta je u emocionalno tijelo prije nego što je naša svijest svjesno prešla u mentalno carstvo, stoga sada ne prebivaju u nama u obliku misli, riječi i ideja, nego u obliku osjećaja. Priroda života odrasle osobe koja živi u vremenu je takva da se prema svojoj prošlosti odnosimo na misaon način, a ne emocionalno, i stoga nam te emocionalne uzročne tačke više nisu vidljive.

2. Ključna emocionalna iskustva iz prošlosti koja imaju negativan uticaj na

naš sadašnji život po samoj svojoj prirodi su nam nelagodna, stoga smo ih nagonski smjestili podalje od svijesti, kako bismo mogli »nastaviti sa svojim životom«. To se naziva »potiskivanjem«. Pravi smo majstori umjetničkog oblika prikrivanja onog sa čim se ne znamo nositi.

Da bismo mogli živjeti životom odrasle osobe, ta neugodna emocionalna iskustva smo doslovno morali ostaviti »za sobom«, a usput smo od sebe uspješno sakrili uzroke mnogih svojih sadašnjih nelagoda. Zbog toga sada nismo u stanju svjesno povezati te uzročne događaje i njihov trajni učinak na sadašnje okolnosti. Stoga nam se čini da nam je život haotičan. Mentalitet žrtve ili pobjednika je obrazac ponašanja koji se temelji na našoj nesposobnosti uspostavljanja povezanosti između trenutnih okolnosti našeg života i nesvjesnih sistema uvjerenja koje aktivira potisnuta emocionalna nelagoda iz prošlosti.

Kad krećemo s Procesom prisutnosti, namjera nam je da nam u svijesti počnu izranjati te potisnute emocije iz djetinjstva i negativni sistemi uvjerenja iz kojih su potekli. To sada postaje naša namjera, jer učimo kako ih možemo integrisati i istovremeno neutralisati njihov negativan učinak na naš sadašnji život.

Taj postupak možemo uporediti sa teglom u kojoj se nalaze ulje i voda. Voda predstavlja ono ko i šta mi zaista jesmo, a ulje je zbir svih naših neugodnih fizičkih, mentalnih i emocionalnih iskustava. Dok živimo životom reakcije, u okviru mentaliteta žrtve ili pobjednika, beskonačno potresamo teglu pokušavajući na taj način nešto promijeniti u svojim okolnostima. Ali, ulje i voda tako se izmiješaju da više ne možemo odvojiti jedno od drugog. To beskonačno »djelovanje« stvara samo zamagljenu mješavinu.

U Procesu prisutnosti najvažnije je »nedjelovanje«. Taj proces nas uči da spustimo teglu sa svojim životom i ostavimo je »na miru«. Tada se ulje automatski uzdiže na površinu i odvaja od vode. Ulje predstavlja naše nesvjesne uspomene iz djetinjstva i negativne sisteme uvjerenja koji su proistekli iz tih uspomena. Kad se prihvatimo »nedjelovanja« oni će se automatski uzdići na površinu našeg života.

Proces prisutnosti nas uvodi u područje »nedjelovanja«, a istovremeno nas uči kako možemo početi skupljati ulje svojih potisnutih emocija s površine životnog iskustva. Dok to radimo tegla našeg života sadrži sve manje i manje ulja. Voda, odnosno iskustvo života, istovremeno postaju sve bistriji. Dok prolazimo kroz Proces prisutnosti, automatski počinjemo postajati svjesni ko i šta zaista jesmo, te nam pažnju više ne odvlače iskustva koja smo izmislili kao reakciju na unutrašnje nelagode.

Na svu sreću, nećemo morati ponovno iskusiti, oživjeti ili proživiti sva svoja potisnuta iskustva iz djetinjstva. Ona većinom nemaju nikakvu stvarnu vrijednost za nas. Mnoga će se pojaviti u našoj svijesti, a onda jednostavno izaći iz nje kao

osjećaji koje naizgled ničemu ne možemo pripisati. Mi trebamo postati svjesni detalja samo onih potisnutih uspomena iz kojih u ovom trenutku možemo izvući svojevrsnu mudrost. Mudrost koju crpimo iz prošlih iskustava mogla bi nam olakšati emocionalni rast i poslužiti kao primjer koji bi mogao olakšati emocionalni rast ljudi oko nas.

Kad potisnuti osjećaji počnu nestajati, što se događa kad ih ponovno iskusimo, u početku bismo ih mogli doživjeti kao iskustva koja nam se događaju prvi put. Ali, kako postajemo sve svjesniji sadašnjeg trenutka, spoznaćemo da su to emocije kojih smo se i nesvjesno držali i skrivali ih u vlastitoj unutrašnjosti čitavog svog života. Dobićemo uputstva kako se možemo koristiti svojom pažnjom i namjerom da ih integrišemo. Da bismo proveli taj zadatak potrebne su nam samo potpuna pažnja i saosjećajna namjera.

Budući da su te potisnute uspomene i emocije koje ih prate duboko utisnute u naše nesvjesno, nerijetko su nam vidljive samo kao bezimni osjeti ili ih uopšte ne primjećujemo. Zbog toga ih se ne možemo prisjetiti u obliku slika, kao što se događa u slučaju sjećanja na skorije događaje iz našeg života. Stoga se one u našoj svijesti i neće pojavljivati na taj način. Naša je namjera izvući ih na površinu životnog iskustva kako bismo ih mogli svjesno integrisati, te će se pojaviti u obliku *odraza* i *projekcija*.

Odraz je pojava iskustva u našem životu koje nas na nešto podsjeća, dok je projekcija ponašanje koje usvajamo dok reagujemo na takvu uspomenu. Primjer : ako nas neko podsjeti na majku ili oca, to je odraz. Ako se tada prema toj osobi počnemo ponašati kao prema roditelju na koga nas podsjeća, to je projekcija. Odraz se pojavljuje prvi, a za njim ubrzo slijedi projekcija. Taj proces često nazivamo »okidačem« ili »pronalaženjem bolne tačke«. Mi zapravo vidimo duhove iz vlastite prošlosti (odrazi), a onda jurimo za njima (projekcije).

Prije nego što počnemo buditi svjesnost sadašnjeg trenutka, odrazi i projekcije u početku se pojavljuju kao da su jednostavno pali s neba, nezavisno od našeg ponašanja. U početku nam se čini da je riječ o naizgled slučajnim i haotičnim vanjskim okolnostima ili o neizazvanom i uznemiravajućem ponašanju drugih ljudi. Ali, kako postajemo sve svjesniji sadašnjeg trenutka, moći ćemo uvidjeti da nam se, kad god nas nešto dotakne i izazove emocionalnu nelagodu, to događa s nekom svrhom. Posjećuju nas duhovi prošlosti kako bismo dobili priliku da ih svjesno istjeramo i da nas više ne progone.

Kako bismo prepoznali odraze vlastitih nesvjesnih uspomena u svijetu oko sebe, trebamo zapamtiti zlatno pravilo :

Kad god se dogodi nešto što nas uznemiruje, bez obzira na to je li riječ o nekom događaju ili ponašanju druge osobe, zapravo se suočavamo s odrazom iz vlastite prošlosti.

Kad god na takva zbivanja reagujemo fizički, mentalno ili emocionalno, riječ je o projekciji.

Nažalost, to pravilo nema izuzetaka. Ako nas bilo šta emocionalno uznemiri, aktivno se prisjećamo nečega što je bilo skriveno u nesvjesnom dijelu naše svijesti. Zbog prošlih emocionalnih iskustava mi smo energetski vezani uz taj događaj i ta nas iskustva progone. Zbog toga reagujemo na njih.

U početku možda nismo sposobni shvatiti da su uznemirujuće okolnosti u sadašnjem životu zapravo emocionalne uspomene iz prošlosti koje sada izranjaju na površinu, i zbog toga smo, jer živimo »u vremenu«, skloni usmjeriti pažnju na fizičke vidove uznemirujućih okolnosti. Drugim riječima, pažnju nam najčešće privlači fizički događaj ili ponašanje osobe koja nas uznemiruje, umjesto da se osvrnemo na emocionalnu reakciju koju taj događaj ili ponašanje izaziva u nama. Kao da smo začarani površinom vlastitog životnog iskustva. Stoga se sada moramo izvježbati da zađemo ispod površine, jer emocionalni naboj uznemirujuće okolnosti uvijek izaziva uspomena koja izranja na površinu, a ne fizički događaj ili nečije ponašanje. Najranije uspomene su nam dostupne isključivo u obliku emocionalnog naboja i kako bismo stekli vještinu potrebnu da ih prepoznamo, moramo naučiti zaviriti ispod površine fizičkih okolnosti našeg života onakvog kakav je u ovom trenutku. Moramo postati svjesni emocionalnih struja koje teku ispod iskustva našeg fizičkog svijeta.

Fizički svijet se po svojoj prirodi neprestano mijenja i ako se usredsredimo na površinski dio bilo kog događaja, više je nego vjerovatno da ćemo pretpostaviti kako je ono što nam se događa u bilo kom trenutku nešto potpuno novo. Budući da se fizičke okolnosti našeg života neprestano mijenjaju, na površini nam se čini da je riječ o potpuno novim okolnostima. Ali, činjenica da nas neke okolnosti, a ne neke druge, uznemiruju i da automatski emocionalno reagujemo na te konkretne okolnosti, dovoljan je dokaz da ono što se u tom trenutku događa uopšte nije nešto novo. Taj događaj na nas utiče emocionalno zato što nas na nešto podsjeća. Potiče našu emocionalnu reakciju jer je riječ o odrazu, a najčešće se odražava nešto čega se radije ne bismo prisjetili i zbog toga se ljutimo. Takva pojava je uvijek odraz, a naša reakcija na nju je uvijek projekcija.

Bilo koji događaj u našem životu koji u nama potiče negativne emocije je uvijek poruka iz prošlosti koja se prenosi u sadašnjost. U okviru Procesu prisutnosti takve događaje nazivamo »glasnicima«.

Evo i jednog od vidova Procesu prisutnosti koji izaziva duboko strahopoštovanje : tokom čitavog ovog putovanja naša Unutrašnja prisutnost će nas uznemirivati namjerno nam šaljući vanjske »glasnike« (odraze iz naše prošlosti), kako bi nam

pomogla da se prisjetimo neintegrisanih uspomena iz djetinjstva koje smo odavno potisnuli. Unutrašnja prisutnost tako postupa zato što je pojava odraza (ili glasnika) jedini način da svoju duboko potisnutu prošlost »sagledamo« na takav način da s njome možemo svjesno raditi. To se događa zato što će potisnute uspomene, ako ne budu u stanju izroniti i ako ih ne uspijemo svjesno integrisati, i dalje davati podršku negativnim sistemima uvjerenja koji nam nisu od koristi. Priroda tih smišljenih iskustava je takva da u početku izazivaju nelagodu, ali se ona zapravo pojavljuju da bi nas oslobodila, a ne ponizila.

Proces nas ohrabruje da prihvatimo i što bolje iskoristimo te namještaljke i od nas traži da mu ne pristupamo s namjerom da nam odmah u početku bude ugodno ili da se dobro osjećamo. Takve namjere bi nas mogle udaljiti od iskustava koja se namjerno pojavljuju kako bi nam olakšala emocionalni rast.

Ali, mogli bismo se zapitati kako je naša Unutrašnja prisutnost u stanju slati nam te »glasnike« i tako potaknuti priliku da razmišljamo o svojoj neintegrisanoj prošlosti ? Odgovor je potpuno jednostavan. U prvoj vježbi smo se upoznali s karakteristikama Unutrašnje prisutnosti. Među njih spada i činjenica da je Prisutnost u nama blisko i neprestano povezana s Prisutnošću u svim drugim ljudima. Kad je riječ o Procesu prisutnosti, ta karakteristika je jako korisna. Našoj Prisutnosti omogućuje da potakne ljude i događaje u našem životu da ponavljaju postupke i uslove koji nas podsjećaju na odnose i zbivanja koja smo odavno potisnuli. Drugim riječima, dostupnost naše Prisutnosti omogućuje joj da nam »namjesti« neki događaj kad, gdje, kako i s kim joj se čini prikladnim. Važno je imati na umu da se to događa samo u svrhu našeg emocionalnog razvoja.

Postupak buđenja nesvjesnih uspomena putem »glasnika« (odraza) je integralni dio Procesu prisutnosti. To nam omogućuje da postignemo ono što ne možemo postići u uobičajenoj verbalnoj terapiji. Možemo biti sigurni da ćemo do kraja putovanja iskusiti dovoljan broj tih promišljenih, »namještenih« događaja kako bismo otklonili sve sumnje je li taj postupak promišljen ili nije. Zaista je promišljen. Na kraju Procesu ćemo iz vlastitog iskustva naučiti da se svaki put kad se uznemirimo suočavamo s promišljenim i namještenim zbivanjima kojima je cilj raščistiti blokirane emocije. Možda to nećemo htjeti priznati u trenutku kad se dogodi, ali bićemo svjesni da je tako.

Nažalost, smiješna strana tih namještaljki najčešće nam je vidljiva tek kasnije. Međutim, zbog ponovljenih iskustava sa sigurnošću ćemo spoznati da je Prisutnost u svakome od nas dosledno i blisko povezana s Prisutnošću u ostalim ljudima. Naša Unutrašnja prisutnost doslovno može djelovati kroz sve i svakoga kako bi nam pomogla u emocionalnom razvoju, a tako i postupa.

Ta spoznaja bi nam u početku mogla biti pomalo zastrašujuća, jer ćemo shvatiti da nas ta čudesna moć strogo nadgleda u svakom trenutku. Ali, na kraju će nam donijeti izuzetan osjećaj ugodnosti kad nam postane jasno da nikada ne

možemo biti usamljeni, izgubljeni ili bespomoćni. Jednostavno smo snivali u »snu vremena«. Dok lutamo kroz zastrašujuće hodnike vremena, uopšte nismo svjesni iskustva svoje Unutrašnje prisutnosti.

Jedan od najznačajnijih uvida koji stičemo tokom Procesu prisutnosti je svjesnost da su sve okolnosti našeg života doslovno predstava promišljeno postavljena u našu korist. Ona se odvija kako bismo ono što smo duboko potisnuli mogli vidjeti odraženo izvan sebe.

Putem ćemo takođe imati priliku za spoznaju da su odrazi (uspomene) koji nas navode da projektujemo (reagujemo) zapravo naše vlastite potisnute uspomene i stoga su značajne samo nama. Bićemo svjesni da je to tačno, jer ako se približimo »glasniku«, osobi koju je Prisutnost navela da nas uznemiri, i zapitamo ga zašto se tako ponaša prema nama, najvjerojatnije će nas samo zbunjeno pogledati. Možda smo već u prošlosti i doživjeli takvo zbunjujuće i krajnje frustrirajuće iskustvo. Ako mu pristupimo i postavimo mu pitanje, glasnik će nas najvjerojatnije pogledati kao da smo poludili, jer osoba koja odražava naše uspomene uopšte nije svjesna tog događaja i njegovih implikacija. Naše uspomene je potaknula Prisutnost kako bi nam olakšala posao. Glavni glumci te uprizorene drame neprestanih namještaljki su članovi naše najbliže porodice, bliski prijatelji i kolege. Međutim, kako bi našu pažnju usmjerila na neintegrisano unutrašnje stanje, Prisutnost se može poslužiti bilo kojom osobom i bilo kojim događajem vanjskog svijeta.

Tokom takvih namještenih iskustava trebamo shvatiti da naši odrazi nisu stvarni, ali da projekcije imaju potpuno stvaran učinak i posledice. Zbog toga će nam u okviru iskustava Procesu prisutnosti koristiti sledeće uputstvo :

Dok traje ovo putovanje trebamo pokušati mirno sjediti i posmatrati svoj život kao da gledamo predstavu u pozorištu.

Tokom predstave ne ustajemo sa svog mjesta i ne suočavamo se s glumcima samo zato što su rekli ili napravili nešto što nas je uznemirilo. Na stolici ostajemo zato što smo prihvatili da je ono što se pred nama odvija dio predstave te da glumci emocionalno djeluju na nas samo zato što odražavaju nešto blisko našem srcu. Upravo ćemo tako tokom Procesu prisutnosti i kasnije proživljavati izranjanje svojih nesvjesnih emocionalnih uspomena. Te uspomene su se uvijek pojavljivale na isti način, samo što ih mi ne možemo vidjeti u ovom iskustvu utemeljenom na vremenu. Kad zaista shvatimo kako funkcionišu ta namještena iskustva, nasmijaćemo se pri pomisli kako smo čestito i često nasjeli. Na jednom nivou čitav život je namještaljka. To je takozvana kosmička šala. Kad se zaista naučimo nasmijati pri pomisli koliko smo puta dokraja nasjeli i kako nesvjesno reagujemo na takva iskustva, više se nećemo moći prestati smijati.

Ako reagujemo na ljude ili okolnosti koji služe kao okidači naših uspomena, »ubili smo glasnika« Prisutnosti. Počecemo učiti percepcijske korake koji nas vode »odgovaranju«, a ne reakciji. Evo u čemu se sastoji ključna razlika između reakcije i svjesnog djelovanja :

Reagovanje je nesvjesno ponašanje u kom nam je energija usmjerena prema svijetu u pokušaju da se odbranimo ili napadnemo. Reagovanje je drama koja se odigrava u pokušaju da umirimo prirodu svojih iskustava ili ovladamo njima. Predmet svake reakcije je okrivljavanje ili osveta.

Svjesno djelovanje je svjesna odluka da svoju energiju zadržimo i konstruktivno je okrenemo prema unutra, s namjerom da je iskoristimo za integraciju i oslobađanje nesvjesnih sadržaja. Ključ takvog djelovanja je odgovornost.

Odsad pa nadalje, dok prolazimo kroz svoja svakodnevna iskustva, odvijaće se neke okolnosti koje će magnetski privlačiti našu pažnju. To su okolnosti na koje trebamo obratiti pažnju, tako da ih preradimo iznutra. One magnetski privlače našu pažnju zato što su energetske povezane s našom potisnutom prošlošću. Te konkretne okolnosti će se izdvojiti od svih ostalih koje proživljavamo utoliko što ćemo prema njima osjetiti snažnu emocionalnu reakciju. Nerijetko ćemo tu emocionalnu reakciju osjetiti kao nelagodnu ili neugodnu. U početku ćemo na namještaljke reagovati nesvjesno, sve dok ne postignemo svjesnost sadašnjeg trenutka, kad ćemo se moći ponašati svjesno i odgovorno. Stoga je važno da nikada ne zaboravimo kako duboko potisnute uspomene izranjaju u prvi plan naše svijesti : ne kao slike u mislima, nego kao zbivanja i način na koji se ljudi ponašaju u okolnostima vanjskog svijeta.

U ovoj vježbi zadatak nam je identifikovati »glasnike« koji se pojavljuju u našem životu. Kad u tome uspijemo probudićemo kvalitet »sagledavanja« koji nam omogućuje da počnemo primjećivati ono što se zaista događa ispod površine fizičkih okolnosti u svijetu. Razvoj te vještine razlikovanja nas uči kako se koristiti umnim sposobnostima da bismo zavirili ispod površine fizičkih iskustava i sagledali emocionalne struje svojih poteškoća. Ta vještina je naročito važna jer nam omogućuje da razlikujemo ono što se *zaista* zbiva od onoga što je zapravo naša odražena uspomena. Tek kad smo sposobni ovladati zadatkom efikasnog identifikovanja glasnika, bićemo spremni i sposobni istjerati duhove prošlosti. Ako uspijemo identifikovati, postaćemo istjerivači vlastitih duhova. Tada svoju svijest možemo početi usmjeravati podalje od privida stvorenih snom koga nazivamo »vremenom«.

Tokom sledećih sedam dana trebamo :

- 1. Dvapot dnevno raditi petnaestominutne vježbe disanja.**
- 2. Ponavljati Izjavu za buđenje Prisutnosti za ovu vježbu kad god nismo zaokupljeni drugim mislima.**
- 3. Čitati tekst.** Konkretna uputstva : Od nas se traži da u svom svakodnevnom životnom iskustvu obratimo pažnju na ono što nas magnetski privlači, odnosno da tragamo za »glasnicima«, ljudima ili okolnostima koji pokreću naše potisnute uspomene. Nemojte ubiti glasnika !

Kraj druge vježbe

TREĆA VJEŽBA

Izjava za buđenje Prisutnosti tokom sledećih sedam dana glasi :

Svjesno promišljam sva svoja iskustva..

Kako bismo pokrenuli ovu vježbu :

Mirno sjednemo i barem 15 minuta povezano dišemo.

Nakon toga pročitamo čitav napisani tekst.

Pamtimo Izjavu za buđenje Prisutnosti.

Prihvatanje poruke

Kad uđemo u Proces prisutnosti od nas se traži da ne reagujemo automatski na životna iskustva, nego da ih posmatramo kao da je riječ o predstavi. To nije tako lako provesti kao što se čini, jer »živeći u vremenu« svi smo zavisni o pukom, nesvjesnom reagovanju prema vlastitom životu. Čini nam se da je takvo reagovanje normalno ponašanje, jer zapravo svi ljudi na planeti do određenog stepena žive u stanju reakcije. Stoga nam se u početku čini da se od nas traži da se ne ponašamo »normalno«.

U drugoj vježbi se traži od nas da počnemo prepoznavati odraze svojih nesvjesnih uspomena i sisteme uvjerenja u svijetu posmatrajući život s namjerom identifikovanja »glasnika« koga nam šalje Unutrašnja prisutnost. Te glasnike je lako identifikovati, jer se materijalizuju u obliku bilo kog događaja ili bilo čijeg ponašanja koje nas uznemiruje. Nakon toga moramo dati sve od sebe da ne ubijemo glasnika, nego da posmatramo kako se događaj odvija u našem životu dok sjedimo u gledalištu i posmatramo predstavu. Na taj način otpuštamo glasnika, a istovremeno priznajemo da se vrijednost iskustva krije u *poruci*, a ne u njenom donosiocu. Ne okrivljujemo poštaru zbog toga što nam donosi račune i ne okrivljujemo ogledalo ako nam se ne sviđa vlastiti izgled. Slično tome, besmisleno je reagovati na vlastite odraze u svijetu.

Prava je ludost reagovati na vlastite odraze u ovome svijetu.

U ovoj vježbi od nas se traži da napravimo korak dalje. Kad otpustimo glasnika važno je kako ćemo primiti poruku. U početku bi nam moglo biti teško, jer smo dosad vjerovatno navikli automatski reagovati kad god bismo se uznemirili. Međutim, budući da dvaput dnevno svjesno povezujemo disanje i time dosledno povećavamo svjesnost sadašnjeg trenutka, sve smo svjesniji. Svjesnost sadašnjeg trenutka omogućuje nam da postanemo svjesni kako je sve ono u našem iskustvu što nas uznemiruje promišljeno oruđe kojim barata naša Unutrašnja prisutnost da bi nam poslala sliku naših nesvjesnih emocionalnih poteškoća. Unutrašnja prisutnost to postiže preobražavajući naše iskustvo svijeta u ogledalo, tako da u vanjskom svijetu vidimo odražene uspomene i emocije koje smo duboko potisnuli. Da bismo uspjeli u zadatku shvatanja poruke moramo biti spremni da:

- 1. Skrenemo pažnju s glasnika (fizičkog događaja ili nečijeg ponašanja)**
- 2. Odmaknemo se od glasa u glavi koji nas potiče da nesvjesno reagujemo (mentalni događaj)**
- 3. Pažnju usmjerimo na vlastite osjećaje kao posledicu događaja koji nas je uznemirio (emocionalni događaj)**

Tog zadatka se možemo prihvatiti postavljajući sebi sledeće pitanje kad god nas nešto emocionalno uznemiri :

»Kakvu konkretnu emocionalnu reakciju su ovaj događaj ili osoba potaknuli u meni?«

Odgovarajući na pitanje, preporučljivo je da opišemo emocionalnu reakciju koristeći se jednom jednostavnom riječju. Da bi nam bilo lakše pronaći riječ koja tačno opisuje kako se osjećamo zbog te namještaljke, mogli bismo naglas izgovoriti :

»Osjećam se...« (Opišite osjećaj jednostavnom riječju.)

Da bismo dovršili rečenicu možemo spomenuti riječi kao što su *bijesno*, *tužno*, *povrijeđeno*, *usamljeno*, *uplašeno*, *zatrašeno*, *stidljivo* i slično tome, sve dok ne pronađemo riječ koja odgovara našem emocionalnom stanju. Znaćemo kad smo se povezali s pravom riječju, jer će naše tijelo fizički reagovati na emocionalnu reakciju koju verbalno opisujemo, odnosno, možda ćemo osjetiti trnce u rukama, stezanje u solarnom pleksusu, ubrzavanje rada srca, toplotu u licu ili bilo koji drugi tjelesni pokazatelj. Kad uz pomoć te jednostavne metode utvrdimo riječ koja opisuje emocionalnu reakciju kao posledicu uticaja glasnika, tada smo i službeno primili poruku od glasnika.

Sada smo spremni za sledeći korak : primiti informaciju sadržanu u poruci. Spremni smo uvidjeti da ta konkretna emocionalna reakcija, koju je u nama potaknuo vanjski svijet, zapravo nije ništa novo u našem životu, nego reakcija na ono što se ponavljalo u prošlosti. Da bismo to jasno uvidjeli, moramo sebi postaviti pitanje

»Kad sam zadnji put doživio/doživjela tu potpuno istu emocionalnu reakciju?«

Otkrićemo da nas um vodi prema poslednjem takvom događaju. (Ne zaboravite, ako se ne možete odmah prisjetiti odgovora, trebate ostati otvoreni i dozvoliti da vam vaš Unutrašnji pomagač pruži odgovor kad to najmanje očekujete). Ne trebamo se baviti fizičkim detaljima prethodnog događaja, niti se upuštati u razgovor sa sobom o tome, nego samo potvrditi pojavu iste emocionalne reakcije koje smo se prisjetili te nastaviti pretraživati svoju prošlost. Trebamo postaviti pitanje :

»Kad se prije toga pojavila ta potpuno ista emocionalna reakcija?«

Kako nastavljamo postavljati to pitanje, postupno otkrivamo emocionalni obrazac koji se ponavlja i vraća unazad sve do našeg djetinjstva. Ako nam je teško slijediti taj emocionalni put, možda je to zbog toga što smo se previše usredsredili na fizički vid zbivanja. Fizičke okolnosti koje se odvijaju u našoj prošlosti i koje su izazivale uvijek iste emocionalne reakcije uopšte ne moraju biti slične. One će u metaforičkom smislu biti iste, ali njihov simbolizam možda nećemo biti u stanju otkriti sve dok ne postanemo svjesniji sadašnjeg trenutka. Zato moramo biti sigurni da je naša namjera tokom te vježbe konkretno usmjeriti pažnju na prisjećanje *sličnih emocionalnih reakcija*, a ne na pregledavanje prošlosti u potrazi za *sličnim »glasnicima«*.

Koristan uvid koji bi nam mogao pomoći u potrazi za konkretnim emocionalnim ponovljenim obrascem potiče iz spoznaje da se sve najvažnije emocionalne okolnosti u našem životu ponavljaju otprilike svakih sedam godina. Zato, ako imamo poteškoća u pronalaženju sličnih emocionalnih reakcija, možemo otići sedam godina u prošlost od poslednje pojave i potražiti poznati emocionalni obrazac.

Primjenjivanjem tog jednostavnog metoda bićemo u stanju putovati unazad kroz okolnosti svog života do tačke koja se nalazi u blizini odgovarajućeg iskustva iz djetinjstva ili tačno u njemu samom. Prirodno je da nam neće biti potpuno jednostavno otkriti početni, uzročni događaj koji je utemeljio sedmogodišnji obrazac, jer se to događalo prije nego što smo ovladali jezikom kojim izražavamo ili stvaramo ideje svog iskustva. Ključni događaj mogao se desiti pri porodu, ili tokom prve ili druge godine života dok smo sa svijetom imali isključivo emocionalni

odnos. Zbog toga je taj događaj zabilježen u obliku osjećaja koje nam je teško izraziti riječima.

Da bismo došli do što više informacija o emocionalnoj reakciji koja se ponavlja i na koju nam je pažnju skrenuo glasnik trebamo postaviti još dva pitanja. U prenesenom smislu napravimo korak unazad, odmaknuvši se od uznemirujućeg događaja ili odnosa i konkretnog emocionalnog obrasca koji se ponavlja i koji smo identifikovali, ali tu čitavu priču posmatramo kao čin u predstavi. Drugim riječima, moramo se potpuno odmaknuti od čitavog događaja i osmotriti ga kao da nije povezan s nama. Tada možemo postaviti pitanje :

»Na šta me to podsjeća?«

i / ili :

»Ko se tako ponašao prema meni ili u mojoj blizini ?«

Odgovor na ta dva pitanja najvjerojatnije će u početku ukazivati na događaje koji se upravo sada odvijaju u naših odnosima. Ali, ako nastavimo pretraživati vlastito iskustvo, ta pitanja će nas povesti na putovanje koje seže unazad, kroz bivše odnose, sve do prvog odnosa s majkom ili ocem ili oboje. Kad postavimo ta dva pitanja to će nam pomoći da uvidimo kako su neintegrisane emocije koje se kriju u nama, bez obzira na to je li riječ o strahu, bijesu ili tugi, u nas utisnuli roditelji ili svojim odnosom prema nama ili svojim međusobnim odnosom. *Svako ponašanje je naučeno.* To se odnosi i na sve naše emocionalne reakcije.

Kad god nas nešto pokrene u emocionalnom smislu, činimo ono što smo u početku preuzeli od neke druge osobe posmatrajući njeno ponašanje u trenucima kad je bila uznemirena. To su naše drame koje ponavljamo kad god neko stisne pravu tipku. Svi imamo svoje naučene drame koje automatski izvodimo kad god netko stisne određenu emocionalnu tipku.

Zbog toga svako na ovome svijetu do određenog stepena živi životom reakcije. Dok »živimo u vremenu«, svijet je nesvjesna drama u kojoj prošlost i projektovana budućnost pišu scenario naših životnih iskustava. Proces prisutnosti je prilika da se probudimo iz te drame. Prvi korak u buđenju iz drame napravićemo kad svoje ponašanje uskladimo s onim što se događa u sadašnjem trenutku, a ne s onim što se događalo u prošlosti ili s onim što će se, prema našem mišljenju, dogodati u budućnosti. Ako želimo biti u stanju razlikovati sadašnji trenutak od duhova vremena, moramo znati razlikovati odraze od stvarnih zbivanja.

Zbog toga sada moramo naučiti kako napraviti korak unazad od »glasnika« i poslužiti se svojom energijom da pristupimo »poruci« na koju nam skreću pažnju. Ako u sebi postavimo niz pitanja kad god nas nešto emocionalno uznemiri, umjesto da svoju pažnju reaktivno projektujemo prema vani, počecemo se baviti porukom i

zadobićemo duboke uvide u uzroke svog emocionalnog ponašanja koje se ponavlja.

1. **»Kakvu konkretnu emocionalnu reakciju je taj događaj ili osoba izazvali u meni?«** Na to pitanje odgovaramo naglas, govoreći: »Osjećam se...« (Opišite konkretni osjećaj jednom jednostavnom riječju.)
2. **»Kad sam poslednji put doživio/doživjela tu istu emocionalnu reakciju?«**
3. **»Kad sam prije toga događaja doživio/doživjela potpuno istu emocionalnu reakciju?«** To pitanje ponavljamo sve dok ne stignemo do izvora tog događaja.
4. **»Na šta me to podsjeća?« i/ili: »Ko se tako ponašao prema meni ili u mojoj blizini?«**

U okviru Procesu prisutnosti taj postupak dobijanja informacija od glasnika uz pomoć niza pitanja naziva se »primanje poruke«. Kad odlučimo odvratiti pažnju s fizičkog događaja koji je pred nama (odraza/glasnika) i usmjeriti je na emocionalnu reakciju koja se javila u nama (poruka), uveliko smo se udaljili od mentaliteta žrtve ili pobjednika. Ako odlučimo da ćemo svjesno djelovati, a ne samo reagovati, istog trenutka počinjemo neutralisati naizgled nesvjestan i automatski nagon za reakcijom. Ono što u početku doživljavamo kao slučajne, haotične događaje pretvara se u dragulje uvida koje stičemo u pogledu naših obrazaca ponašanja, te oni postaju osnova našeg emocionalnog rasta.

Kad svjesno odlučimo slijediti svoje emocionalne reakcije koje se ponavljaju i pružaju sve dalje u prošlost, time smo se uveliko udaljili od »reakcije«, prihvatajući »svjesno djelovanje«. Primjenjujući taj postupak ubrzo ćemo postati svjesni da fizička, mentalna i emocionalna neugoda u našem životu ovoga trenutka uopšte nije slučajna. Kad »primimo poruku« moći ćemo jasno uvidjeti da je sve ono što negativno pokreće naše emocije dio obrasca usidrenog u udaljenoj prošlosti zbog koga se nesvjesno ponavljaju naše nerazriješene i potisnute uspomene iz djetinjstva.

Sve dok to sami jasno ne shvatimo, nećemo biti u stanju neutralisati taj obrazac. Čim ga razumijemo, sve će se promijeniti, jer ono čega nismo svjesni i što je samim tim nevidljivo, naša spoznaja uzdiže na nivo svjesnosti i jasnoće. Neko vrijeme ćemo možda i dalje ponavljati te naučene drame, ali ćemo biti svjesni šta radimo. Shvatićemo da reagujemo čim to učinimo ili vrlo brzo nakon toga. Na kraju ćemo glasnika uspjeti uočiti na kilometar udaljenosti i zaustaviti se prije nego što odreagujemo.

»Primanje poruke« mijenja sve, jer shvatamo da emocionalne reakcije koje se javljaju kao posledica pojave glasnika ni na koji način nisu povezane s našim

životom odrasle osobe. Riječ je o neintegrisanim osjećajima koje potiskujemo godinama, o nerazriješenim osjećajima iz djetinjstva koji se probijaju u iskustvo odraslog čovjeka, a da toga nismo ni svjesni. Ti osjećaji promišljeno privlače našu pažnju u obliku vanjskih okolnosti i ponašanja drugih ljudi kako bismo dobili priliku da ih uočimo, priznamo njihovo postojanje i integrišemo ih. Sve dok sami sebi ne dozvolimo da ih svjesno integrišemo, dosledno će se ponavljati u ovom ili onom obliku u našem iskustvu odrasle osobe, a nerijetko će nam se činiti da se suprotstavljaju našim interesima.

Proces prisutnosti nas poziva da počnemo sazrijevati u emocionalnom smislu, a to se događa kad prestanemo samo reagovati i počnemo svjesno djelovati. U prenesenom smislu, odlučili smo duboko udahnuti, lagano se izmaknuti iz uznemirujuće situacije te zadržati hladnokrvnost i svjesnost. Ako nam je u trenutku emocionalne uznemirenosti nezgodno baviti se vlastitim emocijama, događaj možemo »pohraniti u banku«. Nakon toga trebamo odvojiti malo vremena za sebe i postaviti navedena pitanja. Kad uhvatimo priliku za to prisjetićemo se »namještaljke« i emocionalne reakcije koju je probudila te krenuti unazad, prateći njeno pojavljivanje kroz prošlost, sve dok ne stignemo do početnog, uzročnog događaja.

Ne zaboravite, izuzetno je važno postavljati pitanja. Odgovori će se automatski pojaviti ako zadržimo otvorenost uma. Isto tako imajte na umu da nas postavljanje pitanja ne odvodi u prošlost, iako se tako čini. Prošlost više ne postoji kao nešto iza nas ili nešto čemu se možemo vratiti. Neintegrisana iskustva iz prošlosti, pak, zaista postoje kao uslovi u našem emocionalnom tijelu i potrebna im je naša saosjećajna pažnja. Mi se, zapravo, ne vraćamo »unazad«, nego ulazimo »unutra«.

Neintegrisana iskustva iz djetinjstva nastavljaju izranjati u našem životu odrasle osobe u obliku fizičke, mentalne i emocionalne neravnoteže sve dok ne stignemo do tačke u kojoj možemo primijeniti percepcijske metode kojima ih razrješavamo i zbog toga se trebamo posvetiti tom unutrašnjem radu. Ako uspijemo skrenuti pogled sa »glasnika« kako bismo »dobili poruku«, počeli smo uspijevati u tom poslu.

Napomena : Ako imamo ikakvih poteškoća s ovom vježbom, možda su se one pojavile zbog načina na koji smo pristupili pitanjima. Kad ponovno pročitate tekst pod naslovom Svjesnost pitanja iz prvoga dijela knjige, prisjetićemo se na koji način trebamo pristupiti pitanjima tokom čitavog Procesu prisutnosti.

Tokom sledećih sedam dana od nas se traži da :

1. **Dvapat dnevno radimo petnaestominutne vježbe disanja.**
2. **Ponavljamo Izjavu za buđenje Prisutnosti kad god nismo zaokupljeni drugim mislima.**
3. **Pročitamo napisani tekst.** Konkretnije : Zadatak je da naučimo »primiti poruku« kad god nam »glasnik« pređe preko puta. Svaki put kad nas nešto uznemiri taj osjećaj možemo savladati postavljajući navedena pitanja.

Time završava treća vježba.

ČETVRTA VJEŽBA

Izjava za buđenje Prisutnosti tokom sledećih sedam dana glasi :

Svoju unutrašnju ravnotežu obnavljam saosjećajnom pažnjom.

Kako bismo aktivirali ovu Vježbu :

Mirno sjednemo i barem 15 minuta povezano dišemo.

Nakon toga pročitamo čitav napisani tekst.

Pamtimo Izjavu za buđenje Prisutnosti.

Osjetite da biste iscijelili

Razmislimo o iskustvima koje smatramo bolnim i nelagodnim. Kad god u okviru ovog Procesu govorimo o »bolu i nelagodi«, time mislimo na sva neuravnotežena stanja, bez obzira na to ispoljavaju li se na fizičkom, mentalnom ili emocionalnom nivou.

Svi mi, zbog toga što »živimo u vremenu«, proživljavamo iskustvo bola i nelagode na fizičkom, mentalnom i emocionalnom nivou. Bol i nelagoda su riječi kojima obično opisujemo energetsko stanje emocionalnog svijeta koje mentalno i fizički doživljavamo kao pogrešno, nelagodno, neproduktivno, neugodno, loše za nas, štetno i/ili neprirodno. Zahvaljujući našem mentalnom i fizičkom opažanju takvih emocionalnih stanja, na njih automatski reagujemo sa strahom i otporom.

Od trenutka kad zakoračimo u ovaj svijet na primjeru drugih učimo da se bola i nelagode trebamo plašiti i odupirati im se te pokušati ovladati njima, ublažiti ih, odvojiti se od njih, otupiti ih, drogirati, pa čak i operativno ih otkloniti. Poučeni primjerima drugih ljudi počinjemo vjerovati da su bol i nelagoda neprijatelji te da im moramo pobjeći ili ih savladati po svaku cijenu čim se ispolje u našem iskustvu. Drugi nas navode da povjerujemo kako su bol i nelagoda uvijek pokazatelji da *nešto nije u redu*. U ovom svijetu je jako rijedak slučaj da nas neko potakne ili ohrabri da na svoja iskustva bola i nelagode odgovaramo osluškujući ih, umjesto bježeći od

njih.

Tokom Procesu prisutnosti od nas se traži da razmotrimo mogućnost kako se iskustva bola i nelagode ispoljavaju namjerno, a zbog toga su i svrhovita. Drugim riječima, kad nam se dogodi takvo iskustvo, do toga dolazi zato što se i trebalo dogoditi. Od nas se traži da se otvorimo ideji kako su bol i nelagoda ključni oblici komunikacije koji u našem životnom iskustvu imaju prijeko potrebnu i dragocjenu funkciju. Pozvani smo da promijenimo svoje shvatanje bola i nelagode te prirodu svog odnosa s njima.

Pozvani smo da razmislimo jesu li nam bol i nelagoda prijatelji, a ne neprijatelji te jesu li nam možda došli pomoći, a ne nanijeti nam zlo.

Razmislite šta postižu iskustva bola i nelagode. Uvijek poslušno skreću žarište naše pažnje na određenu tačku u našem fizičkom, mentalnom ili emocionalnom iskustvu. Zašto?

Razmislite kako nagoni reagujemo na takvo iskustvo. U metaforičkom smislu bježimo u suprotnom smjeru odvlačeći pažnju od područja na kom osjećamo bol i nelagodu. Dajemo sve od sebe kako bismo tabletama, alkoholom ili različitim medicinskim zahvatima ukinuli vlastitu svjesnost takvog iskustva. Drugim riječima, automatski se pokušavamo oduprijeti tom iskustvu i potisnuti ga, pokušavajući njime ovladati i umiriti ga. Kakve su naše pretpostavke ?

Takvim reaktivnim ponašanjem nikada se ne oslobađamo bola i nelagode, nego ih samo potiskujemo i odgađamo na neko vrijeme. Bol ili nelagoda će se neminovno ponovo pojaviti u nekom drugom trenutku i dalje nam pokušavajući skrenuti pažnju ili se u drugom obliku ispoljiti negdje drugo. Razmislite o ovoj mogućnosti :

Najbolnije u nelagodi i bolu bi mogao biti naš otpor.

Naše potisnute uspomene sistematski će izranjati tokom Procesu prisutnosti kako bismo ih mogli integrisati uz pomoć saosjećajne pažnje. Bol i nelagoda u tijelu, umu i srcu su naša fizička, mentalna i emocionalna tijela koja nam skreću pažnju kako bismo im se mogli posvetiti. Ali, nas uvijek nešto nagoni da pobjegnemo od tih iskustava ili da nađemo nekog drugog ko će im se posvetiti. Od nas se sada traži da razmislimo o ovome : možda smo u prošlosti doživjeli neuspjeh pri razrješavanju bola i nelagode stoga što *pažnja nekog drugog čovjeka ne može integrisati naša iskustva umjesto nas*. Budući da je u stanju neravnoteže *naše* fizičko, mentalno ili emocionalno tijelo, stoga samo *naša* pažnja može uistinu obnoviti ravnotežu našeg iskustva.

Svi nam proroci, duhovni učitelji i sveti tekstovi govore da sveprisutnost koju nazivamo Bogom prebiva u svakome od nas. Kad bismo na nekom nivou mogli

prihvatiti tu zamisao, u početku makar samo kao apstraktnu ideju, tada bismo takođe mogli početi prihvatati i drugu mogućnost, da u svom životnom iskustvu svoju direktnu povezanost s bliskom prisutnošću i neograničenom iscjeliteljskom moći onoga što Bog za nas predstavlja možemo pronaći u *prisutnosti pažnje koju svjesno usmjeravamo*. Međutim, mogućnosti koje sadrži ta spoznaja ostaju puko filozofiranje ako ih ne počnemo iskustveno istraživati. Želimo li spoznati je li to tačno, moramo svjesno i saosjećajno usmjeriti pažnju s namjerom razrješavanja vlastitog stanja fizičke, mentalne i emocionalne neravnoteže. Drugim riječima, od svog iskustva trebamo napraviti vlastitu eksperimentalnu laboratoriju.

Tokom Procesa prisutnosti promišljeno se koristimo dahom kao instrumentom koji nam pomaže da pažnju ponovno usmjerimo na fizičko, mentalno i emocionalno tijelo te da je privremeno usidrimo ondje. Time, između ostalog, postajemo svjesni bolova i nelagoda koje nas prate otkako smo bili djeca i koje smo uspješno potiskivali iz svijesti. Sledeća metafora prikazuje na koji način dugogodišnji potisnuti bolovi i nelagode mogu privući našu pažnju, što je posledica povećane svjesnosti sadašnjeg trenutka.

Jednom sedmično odlazimo prijatelju na čaj. Svaki put kad ga posjetimo u njegovom domu provedemo otprilike sat vremena. Nakon nekoliko godina takvih posjeta jednom sedmično mogli bismo pretpostaviti da smo prilično upoznali njegov dom. Prijatelj nas jednog dana obavijesti da mora otputovati na tri sedmice i zamoli nas da pripazimo na njegov dom. Pristanemo i preselimo se u njegov stan. Već prvoga dana počinje se događati nešto neobično : u njegovom domu počinjemo primjećivati stvari koje nikada prije nismo vidjeli, kao što su pukotina u plafonu ili slika u hodniku koju svih tih godina nismo primjetili. Kako dani prolaze, otkrivamo da primjećujemo sve više detalja koje nismo uočili tokom brojnih prethodnih posjeta.

Isto se događa kad odlučimo da svjesno povezujemo disanje. Umjesto da neprestano ulazimo i izlazimo iz mentalne paradigme koju nazivamo »vremenom«, promišljeno smo odlučili svjesnost usidriti u vlastitom tijelu. Zbog toga uočavamo fizička, mentalna i emocionalna iskustva koja nam se u početku mogu učiniti nepoznatima. Ali, nisu nepoznata. Prate nas tokom najvećeg dijela života. Nismo ih bili svjesni, jer nismo bili dovoljno dugo prisutni da ih zapazimo. U početku ćemo mnoga od njih doživljavati kao bolna i nelagodna. Zašto? Zato što su bol i nelagoda sredstva kojima se fizičko tijelo koristi kako bi nam privuklo i zadržalo pažnju.

Ako sada odlučimo pobjeći od tih novih iskustava, otupjeti ih lijekovima ili ih čak odstraniti operativnim putem, ukinućemo smisao vlastite odluke da ih uopšte i postanemo svjesni. To je situacija za koju bismo mogli reći »bez muke nema nauke«. Umjesto da se odupiremo bolu i nelagodi, pozvani smo istražiti to iskustvo. Trebali bismo se oduprijeti refleksu koji nas navodi da potisnemo to iskustvo ili

da potražimo nekoga kome bismo ga mogli predati. Trebali bismo zakoračiti s one strane svih postupaka koji potiskuju to iskustvo i koji nam omogućuju da se nastavimo pretvarati kako je s nama sve »u redu«. Pozvani smo da smjelo odgovorimo na poziv vlastitog tijela, da moć svoje pažnje uzmemo u vlastite ruke s namjerom da je saosjećajno usmjerimo na obnavljanje ravnoteže u kvalitetu svog života.

Drugim riječima, Proces prisutnosti od nas traži da donesemo odluku kako ćemo se držati svoje namjere i nećemo se skrivati od svog bola ili ga prepustiti nekom drugome. Prvi put u životu od nas se traži da vjerujemo u urođenu moć svoje Unutrašnje prisutnosti. Pozvani smo da prevladamo snažan reaktivni refleks koji nam govori da nagonski pobjegnemo od fizičkog, mentalnog i emocionalnog bola i nelagode. Od nas se traži da ih prigrlimo i posvetimo im svoju punu pažnju i saosjećajnu namjeru, da povezujemo disanje i duboko se zagledamo u njih. Ne bismo trebali pobjeći, nego nas se potiče da se suočimo s njima i dobrovoljno potražimo njihovo središte kako bismo se mogli otvoriti novim uvidima.

Nauk o obnavljanju ravnoteže u fizičkim, mentalnim i emocionalnim iskustvima bola i nelagode je potpuno jednostavan.

Odlučujemo da ćemo »biti« prisutni u svom bolu i nelagodi s jasnom namjerom da ih saosjećajno ublažimo posvetivši im svoju potpunu pažnju.

Ta odluka postupno i blago mijenja čitav naš odnos s onim što smatramo bolom i nelagodom. Umjesto da se prema njima odnosimo kao prema napadačima, odlučujemo im pristupiti kao majka koja nježno tješi uznemireno dijete. Takav preobrđaj u pristupu oslobađa u nama energiju iscjeljivanja te više ne izvlači oklop i ratno oružje. Rat koji se u nama vodi ne može nam omogućiti da spoznamo unutrašnje spokojstvo za kojim tragamo. Ali, to spokojstvo nam pruža moć koja prebiva u nježnoj majčinskoj ljubavi. Tu blagotvornu moć posjeduju sva ljudska bića. Ona nam pripada po rođenju i prebiva u našoj Prisutnosti.

Unutrašnja prisutnost je moć za koju ne postoje poteškoće. Ona nam pripada te uz njenu pomoć svjesno možemo usmjeravati vlastitu pažnju i namjeru. Uzaludno je uvijek bježati i zavisiti od pažnje drugih ljudi, tražeći od njih da obnove ravnotežu u čitavom našem iskustvu, kad sveukupna sila svemira tiho i strpljivo čeka u nama. Sada se od nas traži da se posvetimo sveukupnom preobražaju svojih namjera. Od nas se traži da odlučimo *osjetiti* fizičke, mentalne i emocionalne osjete koje smo oduvijek potiskivali i od kojih smo bježali.

To je presudan korak koji nam omogućuje da se oslobodimo duhova prošlosti. Poput svakog drugog vida Procesu prisutnosti, ni taj korak ne može umjesto nas napraviti neko drugi. Obnavljanje ravnoteže u iskustvima je put koji možemo utrti samo vlastitim koracima. Bez obzira na to koliko drugo ljudsko biće

moglo biti stručno ili iskusno, nikada neće biti u stanju istinski osjetiti našu fizičku, mentalnu i emocionalnu bol i nelagodu. Ako nismo u stanju osjetiti ono što doživljavamo, drugi čovjek ni na koji način ne može istinski obnoviti ravnotežu naših iskustava. Kad bi drugo ljudsko biće uspjelo obaviti takav zadatak, to bismo nazvali »magijom«, a magija je privid u umu onoga koji vjeruje i zabluda u rukama mađioničara. Takvi »magični« prividi uvijek se s vremenom pokazuju uzaludnim, iako se u početku čini da su stvarni. Vrijeme uvijek razotkriva da ne posjeduju trajne temelje. Stvarna i trajna promjena može se ostvariti isključivo u našoj unutrašnjosti svjesnim usmjeravanjem naše vlastite pažnje i namjere. Rođeni smo opremljeni instrumentima za obnavljanje ravnoteže u kvalitetu naših iskustava. Ne moramo se koristiti tuđom opremom, niti bismo od nje imali koristi.

Kako bismo obnovili ravnotežu bilo kojeg iskustva moramo biti u stanju procijeniti koliko je to iskustvo neuravnoteženo. To ne možemo ako neravnotežu ne uspijevamo svjesno osjetiti. Uređaji, instrumenti i stručni terapeuti ne mogu osjećati umjesto nas i nikada ne mogu obaviti takav poduhvat. Osjećaji i iscjeljivanje su dvije polovine od kojih se sastoji cjeloviti postupak koji nam omogućuje obnavljanje unutrašnje ravnoteže. Sve dok ne prihvatimo taj uvid i ne počnemo postupati u skladu s njim nećemo biti u stanju obnoviti ravnotežu kvaliteta svojih fizičkih, mentalnih i emocionalnih iskustava.

Obnavljanje ravnoteže kvaliteta našeg života

Sada ćemo naučiti postupak za obnavljanje ravnoteže u kvalitetu našeg života. Taj percipijski metod trebamo primijeniti kad god to od nas traže glasnici u obliku bola i nelagode.

Da bismo krenuli na putovanje koje će nam omogućiti da ponovo postanemo sposobni obnoviti ravnotežu vlastitog bola i nelagode, potrebna nam je iskrenost prožeta strpljivošću, saosjećajnom namjerom i obuhvatnom, nepodijeljenom pažnjom. Kad saosjećajnu pažnju u potpunosti usmjerimo na bol i nelagodu, primjetićemo da se počinje mijenjati karakter osjeta koje doživljavamo. Te promjene trebamo zapažati znatiželjno i bez prosuđivanja. Od ovoga postupka ne trebamo očekivati zadovoljstvo, nego promjenu stanja. Nakon toga moramo priznati te potvrde u kom god se obliku pojavile. Ponekad će nam se činiti da se stanje u početku pogoršava, ponekad mijenja oblik, kreće se tijelom, slabi, rastvara se ili preobražava.

Jednom kad svjesno počnemo igrati svoju ulogu s pažnjom i namjerom, moramo dozvoliti osjetima boli i nelagode da se razvijaju vlastitim ritmom. Sve drugo bi značilo povratak starom i neprijateljskom pokušaju umirenja i ovladavanja iskustvima. Naša Unutrašnja prisutnost ne poznaje nikakve poteškoće. Ishod prepustimo njoj.

Kako se bol i nelagoda mijenjaju, moramo im i dalje pružati pažnju kao što roditelj prepun ljubavi tješi povrijeđeno dijete. Najvažnija je doslednost. Ako se groznica počinje povlačiti, to ne znači da djetetu više nije potrebna majčina pažnja. Trajna pažnja omogućit će nam da se počne postupno vraćati stanje ravnoteže.

Važno je imati na umu da smo tokom najvećeg dijela svog života zanemarivali i potiskivali bol i nelagodu. Prema njima smo se odnosili kao prema neprijatelju, a ne kao prema glasnicima koji nam pomažu, što oni zaista i jesu. Stoga moramo biti strpljivi. Dijete koje roditelji godinama zanemaruju ne može se istog trenutka otvoriti prema njima samo zato što roditelji iznenada šire ruke da ga zagrlje s ljubavlju. Dijete oklijeva. Najprije posmatra jesu li roditelji dosledni i iskreni. Stoga ne smijemo žuriti i ne smijemo odustati zato što ne shvatamo neposredne posledice. Ovdje nije riječ o brzinskom rješenju, nego o promjeni čitavog našeg pristupa u dugogodišnjem neprijateljskom stavu koji smo imali prema vlastitoj fizičkoj, mentalnoj i emocionalnoj neravnoteži. Ako imamo dovoljno strpljenja i istrajnosti u odnosu prema bolu i nelagodi, neminovno ćemo otkriti da :

Ništa od onoga što dolazi iz vanjskoga svijeta nema stvaran i trajan učinak na ono što se događa u našoj unutrašnjosti.

Kad nam iskustvo signalizuje neravnotežu, što mi nazivamo bolom i nelagodom, potrebna je isključivo *naša* intimna pažnja prepuna ljubavi. Ako kroz svjesno povezano disanje ostanemo prisutni i ako pažnju ispunjenu ljubavlju usmjerimo na središte boli i nelagode, ispunićemo svoj dio u procesu obnavljanja ravnoteže vlastitih iskustava. Mi uzročno djelujemo na vlastito iskustvo. Naša Unutrašnja prisutnost će se pobrinuti za sve ostalo. Od nas se traži da pokrenemo proces i da *imamo povjerenja* u njega. Evo kako možemo pokrenuti proces :

- 1. Udobno sjednemo uspravnih leđa i sklopljenih očiju.** Možemo prekrstiti noge ili sjesti na stolicu. Cilj nam je položaj koji omogućuje budnost.
- 2. Pobrinemo se da nam je dovoljno toplo.**
- 3. Svjesno povezujemo disanje najmanje 15 minuta.**
- 4. Svu svoju pažnju usmjerimo na bilo koji bol i nelagodu koji se javljaju, bez obzira na to primjećujemo li je na fizičkom, mentalnom ili emocionalnom nivou.** Ne prosuđujemo je, nego na nju saosjećajno usmjeravamo pažnju.
- 5. Namjera nam je da u potpunosti iskusimo bol i nelagodu.** Ako je bol po svojoj prirodi fizička, tragamo za središtem osjeta i obraćamo pažnju na njega. Ako smo zbunjeni, sjednemo i posmatramo prirodu svog misaonog procesa. Ako osjećamo emocionalnu uznemirenost, sjednemo i osluškujemo osjećaje te im dozvoljavamo da teku kako žele. Ne prosuđujemo, ne brinemo i ništa ne planiramo.

6. U početku bi nam se moglo učiniti da se stanje na bilo koji način pogoršalo. To je automatska posljedica usmjeravanja pažnje na osjećaj i pozitivan je pokazatelj. Ne znači da se stanje zaista pogoršalo, nego da ga postajemo sve svjesniji. Moramo imati na umu da ono što osjećamo dok obavljamo taj zadatak ulazi u našu svijest, tako da ga Unutrašnja prisutnost može preobraziti. Moramo dati sve od sebe kako bismo bolu ili nelagodi dozvolili da se kreću vlastitim ritmom.

7. Tokom tog iskustva važno je održavati povezano disanje.

Šta god se dogodi kao posljedica toga postupka i treba se dogoditi. Iskustva različitih ljudi se međusobno se razlikuju, a međusobno se razlikuju i iskustva jednog čovjeka u različitim fazama procesa. Trebali bismo ostati usredsređeni na iskustvo sve dok se ne povuku osjeti koje doživljavamo kao bol i nelagodu. Kad je riječ o akutnim i dugotrajnim stanjima možda ćemo postupak trebati napraviti nekoliko puta kako bismo imali osjećaj da je okončan. Najvažnija je strpljivost. Što se više koristimo ovom metodom, to ona postaje efikasnija.

Zdravo je i korisno svakoga dana nekoliko trenutaka usmjeravati pažnju na one vidove iskustva koje smatramo bolnim i neugodnim. Svaki put kad sebi na taj način pružamo pažnju, povećava se moć naše pažnje i namjere. Svaki put kad osjetimo dobrotvorne posljedice takvog rada povećava se moć naše vjere u vlastitu Unutrašnju prisutnost. Ovaj metod nam automatski omogućuje da nježno brinemo o sebi.

Tokom sledećih sedam dana od nas se traži da :

1. Dvaput dnevno radimo petnaestominutne vježbe disanja.

2. Ponavljamo Izjavu za buđenje Prisutnosti kad god nismo zaokupljeni drugim mislima.

3. Čitamo napisani tekst. Konkretnija uputstva : Kad god postanemo svjesni bilo kakvog bola i nelagode, ne trebamo im se odupirati, nego saosjećajno obratiti pažnju na njih u skladu s uputstvima u tekstu za ovu vježbu.

Ovdje završava četvrta vježba.

PETA VJEŽBA

Izjava za buđenje Prisutnosti tokom sledećih sedam dana glasi:

Saosjećajno prihvatam vlastitu nevinost.

Da bismo aktivirali ovu vježbu :

Mirno sjednemo i barem 15 minuta povezano dišemo.

Nakon toga pročitamo sav tekst.

Pamtimo Izjavu za buđenje Prisutnosti.

Buđenje unutrašnjeg saosjećanja

U svima nama sniva trojstvo oca (vođstvo), majke (brižnost) i djeteta (nevinost, radost i stvaralaštvo). To trojstvo budi namjeru za ponovnim uspostavljanjem odnosa s vlastitim dječjim *ja* i pruža nam mogućnost da se prisjetimo kako možemo sebi aktivno pružiti kvalitet безусловne ljubavi koji smo tražili u djetinjstvu, ali je nismo dobili. Namjera za ponovnim uspostavljanjem odnosa ispunjenog ljubavlju s vlastitim dječjim „ja“ aktivira proces u kojem učimo kako postati vlastiti roditelj. Povezivanje s dječjim *ja* poziva nas da zakoračimo na stazu brižnosti prema sebi, stazu popločenu saosjećanjem. Ta staza nas poziva da probleme s roditeljima kojih nismo svjesni prevladamo tako što ćemo krenuti putem kojim nas može voditi samo opraštanje. Svaki napor koji preduzmemo kako bismo ponovo uspostavili odnos ljubavi s vlastitim dječjim *ja* nagrađuje se sve obuhvatnijim osjećajem svjesnosti sadašnjeg trenutka.

Mnogi ljudi su naizgled jako spremni pomoći drugima, ali kad je riječ o prijeko potrebnoj sposobnosti pomaganja samima sebi, otkrivamo da ne znamo ništa. Takođe shvatamo da smo skloni dubokom osjećaju grižnje savjesti kad god za sebe pokušamo napraviti nešto stvarno i ispunjeno ljubavlju. To se događa zato što nas samo naš nesvjestan osjećaj bespomoćnosti i potrebe navodi da se žrtvujemo u ime pomaganja drugima. Ako pokušavamo pomoći svakom čovjeku na vlastitu

štetu, na to nas uvijek nagoni odraz naše vlastite bespomoćnosti koji se ogleda u svijetu oko nas. Ne možemo davati ono što nemamo, stoga sklonost prema izvornom služenju razvijamo tek kad naučimo istinski brinuti o sebi i bezuslovno se voljeti. Ako svjesno ne zakoračimo u sadašnji trenutak i vlastiti život, nećemo biti u stanju istinski i efikasno pomagati drugim ljudima. Prvi korak u učenju brižnosti i bezuslovne ljubavi prema sebi je spoznaja o tome koji dio našega bića zaista pati i žudi za pažnjom.

U odraslom dobu proživljavamo mnoštvo fizičkih, mentalnih i emocionalnih stanja neravnoteže, a kad nam se to dogodi, najčešće se iz petnih žila trudimo potisnuti patnju ili se odvojiti od nje. Možda tražimo pažnju od drugih. Dok živimo u paradigmi utemeljenoj na vremenu nismo u stanju uvidjeti da nijedna fizička, mentalna i emocionalna poteškoća ne izvire iz onoga što nam se događa ovog trenutka, iako se jasno odražava u trenutnim zbivanjima.

Tokom četvrte vježbe trebali bismo sebi dozvoliti da osjetimo sve svoje bolove i nelagode bez ikakvog straha i prosuđivanja. Ako dozvolimo sebi to iskustvo, spoznaćemo da svi naši bolovi i nelagode sadrže emocionalni obrazac. Identitet tog obrasca je jedan od mnoštva osjećaja koji izrastaju iz trojstva : straha, bijesa i tuge.

U okviru Procesu prisutnosti takav emocionalni obrazac nazivamo »emocionalnim nabojem«. Možemo mu dati različita imena, od straha i bijesa do tuge. Taj emocionalni naboj je neugodan osjećaj i napravićemo doslovno sve da ga ne osjetimo. Kako napredujemo kroz Proces prisutnosti postajajući nam sve jasnije da nas emocionalni naboj skriven u pozadini naših bolova i nelagoda nagoni da u prenesenom smislu pobjegnemo od sadašnjeg trenutka i odvojimo se od njega. Ako reagujemo na taj naboj više nismo prisutni, nego živimo u laži, napuštamo izvornost i prepuštamo se drami.

Dosad smo već naučili gdje je zaista usidren emocionalni naboj. Naučili smo kako ga pratiti unazad u vremenu. Ako se osvrnemo na vlastiti život i ako svoja prošla iskustva ne sagledamo kao fizičke okolnosti nego kao neprestano ponavljanje emocionalnog obrasca, uočićemo jasnu stazu sličnih emocionalnih obrazaca koja se proteže sve do djetinjstva. Na toj stazi otkrivamo da fizička, mentalna i emocionalna neravnoteža u kojoj živimo danas nema nikakve veze s našim sadašnjim životom odrasle osobe. Neravnoteža se samo *ogleda* u njemu. Staza nam pokazuje da su događaji prije sedme godine pokrenuli sva iskustva neravnoteže. Jedno od najvećih otkrovenja glasi :

Iscjeljivanje nije potrebno našem iskustvu odrasle osobe, nego našem djetinjstvu.

Od trenutka kad smo djetinjstvu okrenuli leđa kako bismo mogli postati prihvatljivi u svijetu odraslih, naše dječje *ja* se koristi fizičkim, mentalnim i emocionalnim stanjima neravnoteže kako bi pokušalo privući našu pažnju. Dječje *ja* pokušava

privući našu pažnju kako bismo se svjesno i saosjećajno pozabavili s neintegrisanim emocionalnim stanjem u kom smo ga ostavili. Sve dok se svjesno ne pozabavimo neintegrisanim iskustvima djetinjstva, naše iskustvo odrasle osobe i dalje će predstavljati samo »posledicu« neintegrisanog djetinjstva.

U okviru »vremena« naše iskustvo odrasle osobe samo je odjek djetinjstva.

Naš život odrasle osobe i dalje će predstavljati naizgled haotično i nepovezano iskustvo koje na okupu drži naizgled slučajne pojave fizičke, mentalne i emocionalne neravnoteže sve dok ne integrišemo djetinjstvo. U ovom dijelu Procesa prisutnosti je od presudne važnosti da shvatimo kako je neuravnoteženo iskustvo u odraslom dobu »posledica«, a ne uzrok. Ta spoznaja je presudna zato što je uzaludno baviti se posledicama, budući da stvarnu promjenu možemo provesti samo na nivou uzroka. Jedina vrijednost simptoma neravnoteže u odraslom dobu je njihova uloga ispoljavanja uz pomoću kojih možemo uspješno usmjeravati svijest prema uzrocima u djetinjstvu. Sve dok se ne upustimo u taj zadatak, nećemo moći postići uspjeh.

Potruga za srećom, odnosno, poriv da ovladamo vanjskim okolnostima i ublažimo ih kako bismo se mogli osjećati ugodno nije ništa drugo nego pokušaj petljanja s posledicama kako bismo promijenili uzrok. Takvo djelovanje nije moguće i odvodi nas sve dalje i dalje od urođene radosti koja nam je već dostupna i čeka nas u dječjem *ja*. Dječje *ja* je utočište nevinosti, radosti i stvaralaštva. Kad zanemarimo stanje neravnoteže odričemo se svoje urođene nevinosti, radosti i stvaralaštva, te energiju trošimo na pokušaje da budemo srećni pokušavajući »nešto napraviti sa sobom«. I tako se suočavamo s još jednim velikim otkrovenjem :

Kao odrasle osobe nikada nećemo biti u stanju iskusiti izvorni mir ako nismo spremni uputiti se unazad kroz vrijeme i prostor te spasiti svoje dječje ja dovodeći ga u sigurnost sadašnjeg trenutka, gdje mu možemo pružiti bezuslovnu ljubav i pažnju za kojom čezne.

O metaforičkom vraćanju u prošlost i spašavanju dječjeg *ja* možemo razmišljati kao o nekoj vrsti putovanja kroz vrijeme. Međutim, ovaj oblik vremenskog putovanja nije naučna fantastika. Ne odvija se negdje drugo, a svrha mu nije posjećivanje udaljenih mjesta. To putovanje nas odvodi u vlastitu unutrašnjost, a njegova svrha je saosjećajno ponovno povezivanje s određenim atributom našeg vlastitog Bića od koga smo se odvojili i otuđili. To je posao koji obavljamo u sebi i koji svjesno povezuje naš sadašnji trenutak s prošlošću. Na površinu sadašnjeg života prizivamo svoje nesvjesne postupke potaknute prošlim iskustvima, kako bismo se *ovog trenutka* mogli svjesno pozabaviti njima. Ako tome

radu pristupimo predano, dosledno i iskreno, oslobodićemo svoje dječje ja; njegovih patnji i nelagode. Posledica spašavanja dječjeg *ja* je postepeno oslobađanje sadašnjeg, odraslog *ja* od emocionalnog naboja koji je izvor svih naših neravnoteža i odvojenosti. Drugim riječima, dječje *ja* brine o emocionalnom naboju. U emocionalnom smislu ono drži uzde u rukama.

Poput svakog bezazlenog djeteta, dječje *ja* sve prihvata kao istinito, stvarno i moguće. Ne zna razliku između izvornosti onoga što vidi na televiziji (očima odraslog *ja*), i onoga što doživljava kroz odraslo *ja* tokom svakodnevnog života. Takođe ne poznaje razliku između onoga što vizualizujemo u mašti i onoga što doživljava kroz odraslo *ja* u svakodnevnom životu. To znači da je i ranjivo i naivno. Sluša sve što mislimo i govorimo, a našim očima posmatra sve što radimo. Uči na našem primjeru. Posmatra kako se odnosimo prema drugima. Ako kažemo »ne« kad mislimo »da«, a »da« kad mislimo »ne«, gubi povjerenje u našu sposobnost da brinemo o njegovim potrebama na svim nivoima. Budući da je dijete, život našeg odraslog *ja* ne doživljava kao dio sebe. Pretpostavlja da je odraslo *ja* roditeljski lik potpuno odvojen od njega. Stoga mu moramo pristupiti s besprekornom namjerom. Moramo mu se obratiti ispunjeni безусловnom ljubavlju, odanošću i doslednošću.

Ako dosad nismo radili s dječjim *ja*, tada je važno shvatiti da je naš odnos s njim ovoga trenutka sličan odnosu roditelja koji je godinama zanemarivao svoje dijete. Negdje u sedmoj godini većina urbanizovanih ljudskih bića se počinje pripremati za ulazak u svijet odraslih. Za to je potrebna spremnost da djetinjstvu okrenemo leđa. Kako godine prolaze, postoji sasvim mala vjerovatnoća da ćemo se osvrnuti unazad ili makar samo i razmisliti o stanju djeteta kakvo smo nekad bili. U većini slučajeva preko tog dijela našeg Bića prebacujemo koprenu zaborava i otvoreno priznajemo da se mnogih stvari iz djetinjstva ne možemo prisjetiti. Više ne vidimo dječje *ja*, iako ono vidi sve što se događa. Više naizgled ne osjećamo njegov bol, ali je bol odrasle osobe samo odraz njegovih nerazriješenih osjećaja.

Mogli bismo se zapitati: »Zašto se sada moramo vraćati i baviti se prošlošću? Zar je ne možemo jednostavno ostaviti na miru i nastaviti sa svojim životom?«

Nalazimo se u nezgodnoj situaciji, jer nas bol i patnja nerazriješenih problema iz djetinjstva slijedi u obliku emocionalne neravnoteže koja uništava naša iskustva odrasle osobe u okviru trajnog obrasca, redovnog i tačnog poput sata. Taj sat nije neutralan poput mehaničkih satova koje nosimo na ruci. O otkucavanju tog dječjeg sata i o učinku koji on ima na naš sadašnji život mogli bismo razmišljati kao o »emocionalnom vremenu«. Kad nosimo sat i koristimo se njim kao instrumentom kretanja sadašnjim trenutkom našeg života, to je potpuno drugačije, svjesno iskustvo. Sat u bilo kom trenutku možemo skinuti s ruke tako da više ne utiče na nas. Međutim, krhotine »emocionalnog vremena« neprestano nasrću u naš sadašnji trenutak i odvlače nam pažnju. Godinama smo ublažavali i

kontrolisali učinke krhotina iz djetinjstva koje su se ubacivale u naše iskustvo odrasle osobe, ali prije ili kasnije će se ustremiti poput bijesne zmije i suprotstaviti se i samom tkivu našeg Bića. Nije potrebno da čekamo životnu krizu prije nego što počnemo obraćati pažnju na te krhotine, ali ponekad je kriza upravo ono što je potrebno našem očajnom i napuštenom dječjem *ja* da nam privuče pažnju.

Ali, onog trenutka kad se okrenemo svojoj unutrašnjosti i počnemo se iskreno odnositi prema svome dječjem *ja* ispunjeni bezuslovnom ljubavlju, saosjećanjem i odanošću koje ono i zaslužuje, stanje naše fizičke, mentalne i emocionalne neravnoteže postepeno će se početi smirivati.

To je stvaran rad koji dovodi do potpuno stvarnih posljedica. Kad se dječje *ja* jednom smiri, smirićemo se i mi. To je potpuno jednostavna i snažna istina. Ako nismo smireni, to znači da se u našem dječjem *ja* odvijaju sukobi. Nemamo se kome obratiti za pomoć i nema drugog rješenja nego da se saosjećajno okrenemo vlastitoj unutrašnjosti i s ljubavlju se pozabavimo tim dragocjenim dijelom svog Bića. Tek kad se upustimo u taj posao moći ćemo istinski razumjeti šta znače ove riječi :

»Zaista, kažem vam, ako ponovo ne postanete kao mala djeca, sigurno nećete ući u kraljevstvo nebesko.«

(Jevandjelje po Mateju, 18:2-4)

U prevodu to znači : tek kad vratimo spokojstvo svom dječjem *ja* možemo ponovo ostvariti i održati emocionalnu ravnotežu u kvalitetu našeg života. Naša želja za ponovnim povezivanjem s vlastitim dječjim *ja* i za razvojem svjesnog odnosa s tim dragocjenim dijelom našega Bića predstavlja razdvajanje žita od kukolja. Nikada nije prekasno za srećno djetinjstvo. Naročito kad spoznamo da u raji nema odraslih ljudi.

Spašavanje djeteta u nama

Tokom putovanja kroz Proces prisutnosti nailazili su i nailaziće brojni trenuci kad se uopšte ne osjećamo prisutnima. U tim trenucima rastresenosti mogli bismo se osjećati razdražljivi, tjeskobni, ljuti ili čak prepuni straha, bijesa i tuge. To su trenuci kad se od nas očekuje da se svjesno okrenemo dječjem *ja*. To su trenuci u kojima se najviše moramo potruditi da zapamtimo kako stanje neravnoteže koju osjećamo ni na koji način nije povezano s onim što se događa *ovog trenutka*. Stanje neravnoteže je zov u pomoć jako emocionalnog, djetinjeg dijela našeg *ja* zarobljenog u mentalnoj ideji koju nazivamo »prošlošću«. I šta trebamo

napraviti? Kako da uništimo tu ideju i u odnos s djetetom u sebi unesemo svjesnost sadašnjeg trenutka ? To je potpuno lak zadatak za koji nam je srce potrebnije od uma.

Trebamo pronaći mirno i udobno mjesto ili pričekati dok ne ostanemo sami, kako nas niko ne bi uznemirivao. Tada sklopimo oči i zamislimo svoje odraslo *ja* (osobu kakva smo sada) kako stoji pred našim dječjim *ja*. U mislima prizovemo sliku djeteta kakvo smo nekada bili i koje proživljava potpuno isti nivo emocionalne neravnoteže koju mi sada osjećamo u svom iskustvu odrasle osobe. Taj naizgled izmišljen scenario je potpuno stvaran, jer su osjećaji koji nas trenutno uznemiruju zapravo izranjanje potisnutih uspomena koji odjekuju iz naših dječjih iskustava. Simptomi su odjek. Simptom je djelić neintegrisanih hronoloških događaja.

Kad zamislimo taj prizor trebamo se saosjećajno odnositi prema svom dječjem *ja* kako bi to učinio roditelj ispunjen ljubavlju i nježnošću. U tom zamišljenom prizoru svom dječjem *ja* moramo dozvoliti, pa ga čak i ohrabriti, da izrazi svoje osjećaje bez ikakve cenzure ili prosuđivanja.

U prenesenom smislu dijete moramo uzeti u naručje, bezuslovno ga voljeti i tješiti.

Moramo napraviti šta god je potrebno.

Dok tako s ljubavlju brinemo o svom dječjem *ja*, automatski budimo svog unutrašnjeg roditelja i dolazimo u stanje *saosjećanja*. Kao roditelj prepun ljubavi moramo svoje dječje *ja* upitati šta mu se dogodilo i zašto je tako uznemireno. Moramo ga samopouzdanost i iskreno uvjeriti da ćemo brinuti o njemu i da ćemo mu pružiti bezuslovnu ljubav kakvu i zaslužuje. Što je najvažnije, moramo uvjeriti svoje dječje *ja* da će i dalje živjeti dobro, usprkos strahu koji proživljava. Moramo mu pričati o svom životu odrasle osobe i pozvati ga da ponovno postane svjestan učesnik onoga što iz dana u dan doživljavamo. Na taj način omogućićemo mu da pobjegne iz zatvora ideje »prošlosti« te da zakorači u potpuno stvarno iskustvo naših sadašnjih okolnosti.

Kad osjetimo emocionalni odgovor na to iskustvo, znaćemo da smo uspjeli u svojim naporima komunikacije s dječjim *ja*. Na naše iskreno saosjećanje dječje *ja* nerijetko odgovara suzama olakšanja. Naša iskrena namjera obnavljanja ravnoteže svjesnom komunikacijom s njim je odgovor dječjem *ja* na njegove molitve. Suze označavaju početak oslobađanja negativnog emocionalnog naboja koji nam je kao odrasloj osobi uzrokovao nelagodu u životnom iskustvu. Suze koje nam teku niz obraze nisu suze odrasle osobe, nego suze koje nismo mogli isplakati dok smo bili djeca. Moramo ih pustiti da teku. One predstavljaju blokiranu i ustajalu energiju koja je dotad nesvjesno zagađivala naš život i unosila neravnotežu. Da bismo se mogli vratiti na pravi put moramo pustiti suze neka

teku. Takav emocionalni odgovor znači da se između našeg odraslog i dječjeg *ja* ponovo uspostavlja povezanost.

Ne smijemo brinuti ako u početku komunikacije s dječjim *ja* ne osjetimo emocionalni odgovor. Dječje *ja* je često potpuno otupilo zbog zanemarivanja i napuštanja. Dužnost nam je da ustrajemo bez obzira na ishod. Namjera nam mora biti bezuslovna. Zadatak nam je da djetetu, bez obzira na sve, pružimo bezuslovnu ljubav. Suze će se često pojaviti kad ih najmanje očekujemo i nakon njih ćemo osjetiti veliko olakšanje.

Jednom kad naše dječje *ja zaista* shvati kako smo se vratili da ga spasimo, počecemo primati plodove vlastite bezuslovne ljubavi, saosjećanja i odanosti : sve dugotrajnija razdoblja spontanog mira, radosti i stvaralaštva. Otkrićemo da nam više nisu važne one sitnice koje su nas ljutile i u nama izazivale razdraženost. Spontano ćemo uživati u zaigranosti s drugima i doživjeti trajno smanjenje fizičke, mentalne i emocionalne neravnoteže. Više nećemo živjeti s osjećajem da smo ispunjeni emocionalnim nabojem, nego životom ispunjenim samopouzdanjem i spoznajom da mi njime upravljamo. Drame ili stanja lažnosti postupno će zamijeniti sve jače zračenje Prisutnosti.

Kao i u drugim aktivnostima, da bismo požnjeli nagrade zbog toga što smo spasili svoje dječje *ja*, potrebni su nam praksa, predanost i doslednost, a takođe i iskrenost i poštenje. Zapamtite, niko ne odustaje od pokušaja da nauči voziti automobil samo zato što tokom prve lekcije ne uspije postići veliku brzinu na autoputu. Ne smijemo se odreći svog dječjeg *ja*, kao ni svoje sposobnosti da stupimo u kontakt s njim, samo zato što ono oklijeva da nam odmah pristupi i povjeri nam se. Dok mu se približavamo moramo imati na umu koliko dugo smo zanemarivali njegove povike u pomoć umirujući ga i kontrošući njegove pokušaje da nam privuče pažnju. Moramo biti strpljivi, iskreni i, što je najvažnije, dosledni.

Ako imamo na umu da je svako neugodno iskustvo u odrasloj dobi poziv u pomoć iz vlastite prošlosti te ako uz pomoć bezuslovne ljubavi, saosjećanja i predanosti odgovorimo na taj poziv kad god je to moguće, tada ćemo automatski pokrenuti proces koji će početi obnavljati ravnotežu u kvalitetu našeg života. Iz idejnog zatvora prošlosti počecemo oslobađati najbolji dio onoga ko i šta jesmo. Tada ćemo početi razumijevati zašto se kaže: »Sadašnjost je najveći dar«. Nema uzvišenijeg poklona koga bismo mogli dati sami sebi nego što je ponovno buđenje dječje radosti i stvaralaštva urođenih našoj zajedničkoj Unutrašnjoj prisutnosti.

Tokom sledećih sedam dana od nas se zahtijeva da :

- 1. Dvaput dnevno radimo petnaestominutne vježbe disanja.**
- 2. Ponavljamo Izjavu za buđenje Prisutnosti kad god nismo zaokupljeni drugim mislima.**
- 3. Pročitamo napisani tekst.** Konkretna uputstva : Kad god smo misaono rastreseni ili se emocionalno i fizički osjećamo neugodno, to je znak i poziv iz prošlosti da u sadašnjem trenutku uspostavimo vezu s dječjim ja. Što češće se otvorimo tome dijelu svog Bića, to ćemo biti uspješniji u obnavljanju ravnoteže u kvalitetu čitavog našeg života.

Ovdje završava peta vježba.

ŠESTA VJEŽBA

Izjava za buđenje Prisutnosti tokom sledećih sedam dana glasi :

Neutrališem svoj negativni emocionalni naboj

Kako bismo započeli ovu vježbu :

Mirno sjednemo i barem 15 minuta povezano dišemo.

Nakon toga pročitamo čitav pisani tekst.

Pamtimo Izjavu za buđenje Prisutnosti.

Smanjivanje negativnog emocionalnog naboja

Stigli smo do one tačke u Procesu prisutnosti u kojoj smo se upoznali s različitim postupcima perцепijskih metoda osmišljenih da nam pomognu da svjesno smanjimo intenzitet onoga što zovemo »negativnim emocionalnim nabojem«. Taj metod nazivamo Procesom emocionalnog čišćenja. Ljepota tog perцепijskog metoda je u tome što ga počinjemo primjenjivati već samim razumijevanjem njegovog mehanizma. To je tako zbog toga što se njegova primjena ne sastoji u »djelovanju«, nego predstavlja stanje Postojanja. Prije nego što ga dodatno istražimo, najprije ćemo ponnije osmotriti narav emocionalnog tijela u vremenu i izvan njega te porijeklo onoga što nazivamo »negativnim emocionalnim nabojem«.

Najuzvišenija primjena našeg fizičkog tijela u sadašnjem trenutku odnosi se na to što ga koristimo kao sredstvo i žarišnu tačku u kojoj svjesno možemo usidriti sveukupnu moć svoje svjesnosti sadašnjeg trenutka u ovom svijetu. Život u fizičkom tijelu je prilika da naša Duša dostigne svoju punu svjesnost još dok je u ovome svijetu, odnosno stopostotnu svjesnost sadašnjeg trenutka. Drugim riječima, život je prilika da postanemo potpuno svjesni svog životnog iskustva. Da bismo to postigli naše mentalno i emocionalno tijelo se moraju takođe uskladiti sa svojom najuzvišenijom primjenom.

Najuzvišenija primjena mentalnog tijela je u svjesnom usmjeravanju žarišta vlastite pažnje. Najuzvišenija primjena emocionalnog tijela je u poticanju snage naših namjera. U tom smislu, mentalno tijelo je navigacioni sistem vještine našeg Postojanja, a emocionalno tijelo je rezervoar s gorivom koji sadrži različite emocije ili različite vrste goriva koje trebaju pokrenuti različit intenzitet stvarnog kretanja u životnom iskustvu.

Međutim, te strukturalne potencijale ne možemo ispuniti dok »živimo u vremenu«, nego svoje fizičko tijelo koristimo kao prazno gradilište ili u najboljem slučaju kao privremeno utočište između misaonih izleta u nepostojeću prošlost i budućnost. Za nas je to mjesto na kom zastajemo između planiranja. Fizičko i mentalno tijelo takođe koristimo kako bismo »obavili« mnoštvo poslova - uglavnom beskonačnih poslova koji su slabo ili često baš nikako povezani sa svrhom naše Duše. Najveći dio svog života potrošimo na gomilanje stvari koje ne možemo ponijeti sa sobom na putovanje izvan granica svojih sadašnjih okolnosti. Takođe nešto »radimo« kako bismo privukli pažnju i kako bi neko priznao i opravdao naše postojanje na ovome svijetu. Da bismo to postigli, koristimo se mentalnim tijelom kao instrumentom razmišljanja, analize i kontrolisanja vlastitih iskustava, a emocionalnim kao sredstvom umirivanja, projekcije i stvaranja svih oblika drame. Zbog toga često imamo osjećaj kao da »nikada nigdje ne stižemo«, jer u stvarnosti je to upravo tako. Na svu sreću, Proces prisutnosti automatski počinje poboljšavati takvu situaciju. To postiže na sledeći način :

- 1. Upućuje nas kako se koristiti dahom da bismo trenutno aktivirali fizičku prisutnost.**
- 2. Daje nam Izjave za buđenje Prisutnosti i pisane tekstove koji aktiviraju i potiču mentalno usmjeravanje.**
- 3. Pomaže nam da počnemo svjesno oslobađati svoje zalihe goriva uvodeći nas u emocionalni proces čišćenja i tako nas upućuje kako svjesno ukinuti dramu.**

Dok živimo u vremenu i pokušavamo se dobro ili bar ugodno osjećati, prebivamo u iskustvu suprotnosti. Pokušavamo se dobro provesti zato što se osjećamo loše i pokušavamo sebi olakšati, jer nam se život čini jako težak. Jedini problem je u tome što dok trošimo vrijeme jureći za jednim iskustvom kako bismo mogli pobjeći od drugog, zapravo neprestano odskakujemo od zidova zatvorske ćelije koju smo sami napravili. Takva zbrka može pokrenuti pravu lavinu vanjske aktivnosti i mi možemo doživjeti raznolike fizičke, mentalne i emocionalne okolnosti, ali zapravo nigdje ne stižemo. Zbog toga se od nas traži da u Proces ne ulazimo i da napredak ne prosuđujemo na temelju toga koliko se dobro osjećamo ili koliko nam je taj zadatak lak. Kad je riječ o ostvarenju emocionalnog rasta, dobro i lako nisu mjerilo uspjeha, nego najčešće pokazatelji izbjegavanja, otpora i poricanja.

Kako bismo pokrenuli stvarno kretanje u svome životu, percepciju moramo uzdići do tačke na kojoj emocionalna iskustva više nije prijeko potrebno označavati kao dobra ili loša. U svjesnosti sadašnjeg trenutka ne postoje dobre ili loše emocije, nego samo energija u kretanju. Postoje samo različiti stepeni goriva za različite intenzitete unutrašnjeg kretanja. Da bismo postigli pravu mješavinu goriva i da bismo ovladali što većim dijelom udaljenosti koju možemo obuhvatiti u svom životnom iskustvu, moramo biti spremni koristiti se čitavim nizom goriva koja su nam dostupna. U tome se krije prava radost i stvaralaštvo. Želimo li postići frekvenciju stvarne radosti i stvaralaštva, trebamo sve obuhvatiti, a ne isključivati.

U okviru »života u vremenu« radost zamjenjujemo s vanjskim, promjenjivim iskustvom sreće, a stvaralaštvo s vanjskom zauzetošću stvaranja ili gomilanja »stvari«. Ali, kad se dobro osjećamo nismo radosni, jer je radost *osjećaj svega*. Stvaralaštvo se ne odnosi na preuređivanje sadržaja fizičkoga svijeta kako bi nam život bio lakši ili jednostavniji, nego na prihvatanje svega kao sredstava namijenjenih da nam pomognu ostvariti naš najuzvišeniji potencijal.

Međutim, još dok boravimo u polarizovanom iskustvu utemeljenom na vremenu, prijeko je potrebna komunikacija istom takvom terminologijom. Stoga ćemo neugodno stanje emocionalnog tijela opisivati riječima »negativnog emocionalnog naboja«, jer njima prikladno opisujemo stanje emocionalnog tijela koje nam ne koristi u onome smislu koji razumijemo. Stoga možemo reći da posjedujemo i pozitivan i negativan emocionalni naboj. O negativnom naboju možemo razmišljati kao o nečemu što ograničava stvarno kretanje našeg života, a o pozitivnom kao o nečemu što ga potiče. I za pozitivan i negativan emocionalni naboj možemo reći da je kroz proces emocionalnog utiskivanja, tokom prvog sedmogodišnjeg ciklusa, postao dijelom našeg iskustva.

Emocionalno utiskivanje je pojam kojim se u Procesu prisutnosti koristimo kako bismo opisali nesvjestan postupak prenošenja u kom se na nas prenosi praslika emocionalnog sadržaja emocionalnih tijela naših roditelja (ili njihovih zamjena). Kad navršimo sedmu godinu u emocionalnom smislu nastavljamo ondje gdje su oni zastali. Taj proces utiskivanja se odvija kroz čitav niz interaktivnih fizičkih, mentalnih i emocionalnih iskustava. Kako bismo mogli ući u ljudsku rasu i odigrati svoju ulogu svi mi preuzimamo emocionalnu palicu od roditelja. To je neizbježna posledica djetinjstva. Riječ je o svetom sporazumu koji sklapamo jedni s drugima, o posledici odnosa koje smo imali jedni s drugima, a koji se proširuju izvan granica ovog života. Na Istoku se o tome govori kao o karmičkom odnosu. To je »posledica« koja povezuje pojedinačne Duše u grupe nazvane porodicama. Nije riječ o tome da smo uistinu povezani samo s tim određenim Dušama. Prisutnost u nama je zajednička svim živim oblicima. Naš bliski odnos u ovom životu s bilo kojom drugom Dušom određuju isključivo naši bivši međusobni odnosi.

Pozitivan emocionalni naboj kog su nosili naši roditelji i kog aktiviraju naša iskustva s njima prije nego što navršimo sedmu godinu takođe nam se prenose na isti način, ali pozitivan naboj ne vodi onome što doživljavamo kao fizičku, mentalnu i emocionalnu nelagodu. Pozitivan emocionalni naboj koji primamo od roditelja ne ograničava našu sposobnost doživljavanja stvarnog kretanja, nego budi u nama stvaralačke porive, nadahnuće i želju da ostvarimo iskustvo svrhovitog življenja.

Prvo sedmogodišnje razdoblje prenošenja emocionalne palice s roditelja na djecu se može smatrati i promišljenim procesom prenošenja sudbine. Do toga dolazi zato što sadržaj našeg prvog sedmogodišnjeg emocionalnog ciklusa uspostavlja obrazac koji potiče odvijanje i cikličko ponavljanje emocionalnih, mentalnih i fizičkih okolnosti našeg života.

Naša sudbina u svakom životu prenosi se vibracionim tokom, posljednjih sedam mjeseci u maternici, u emocionalnom smislu se prenosi tokom prvih sedam godina nakon rođenja, mentalno između sedme i četrnaeste godine, a u fizičkom do dvadeset prvog rođendana. U svakom od tih slučajeva sudbina se prenosi utiskivanjem. Tokom prvih sedam mjeseci utisci se uglavnom prenose vibracijama aktivnosti koje doživljavamo u majčinoj maternici. Do toga dolazi svrhovito kroz naše iskustvo njenih otkucaja srca, disanja, cirkulacije, tjelesnog kretanja, odjeka njenog glasa i tome slično. U prvih sedam godina utisci se prvenstveno prenose putem interakcije s roditeljima i bližom porodicom. Tokom tinejdžerskih godina na nas utiču školovanje i vršnjaci. Od četrnaeste do dvadeset i prve na nas utiču prve ljubavi i odnosi sa širim fizičkim iskustvom svijeta. Kad navršimo dvadeset prvu godinu sudbina nam se u vibracionom, emocionalnom, mentalnom i fizičkom smislu utisnula u iskustvo.

Dok »živimo u vremenu« čini nam se da se ta iskustva utiskivanja odvijaju slučajno i nasumice, ali to nije tako. Pokazatelj koji govori u kojoj mjeri ulazimo u svjesnost sadašnjeg trenutka je nivo do kog opažamo koliko se odvijalo svako pojedino životno iskustvo.

Kao što smo govorili pod naslovima *Staza svjesnosti* i *Sedmogodišnji ciklus*, mi zasad nemamo vibracioni jezik kojim bismo se mogli poslužiti da svjesno pristupimo iskustvima utisnutim na vibracionom nivou te da ih razriješimo. Taj jezik će se prirodno pojaviti u našoj svijesti kad za to budemo spremni. Stoga integracija vibracionog tijela nije zadatak koji bismo mogli obaviti bez pomoći. Zato zasada kao uzročnu tačku biramo emocionalno tijelo u koje možemo unijeti stvarne i trajne promjene u kvalitet našeg života. Iako je još relativno potisnut, nezreo i nefunkcionalan, ipak posjedujemo zajednički emocionalni jezik. Svoja iskustva možemo osjećajno proživjeti. Jedna od glavnih namjera Procesu prisutnosti je otkriti, razviti i istražiti posljedice umješnosti u jeziku našeg emocionalnog tijela.

Kad u tome uspijemo, lakše ćemo dostići stanje Postojanja koje nas automatski otvara vibracionoj svijesti. Svjesnost sadašnjeg trenutka je peron do kog moramo stići kako bismo uhvatili voz koji nas nosi prema vibracionoj paradigmi.

Sve dok se ne osvijestimo u onoj mjeri u kojoj možemo na emocionalnom nivou svjesno komunicirati sa sedmogodišnjim ciklusom i mijenjati ga, živimo i ne znajući da smo njegovi zarobljenici. Kad smo spremni i sposobni da postanemo svjesni mehanizma svoje utisnute sudbine, to nam omogućuje da svjesno i odgovorno učestvujemo u njoj i usmjeravamo je. Tek tada počinjemo ponovo uspostavljati i istraživati ono što sada smatramo slobodnom voljom.

Svjesno učestvovanje u vlastitoj sudbini događa se kad počnemo da svjesno neutrališemo neravnotežu u emocionalnom tijelu smanjivanjem negativnog emocionalnog naboja i povećavanjem pozitivnog. Kad ta dva naboja uravnotežimo, iskustvo emocionalnih polariteta se rastvara, te se naš odnos s emocionalnim tijelom obnavlja u svom najuzvišenijem potencijalu. Na taj način počinjemo preuzimati uzde u svoje ruke i stoga živimo svrhovitim životom. U tome smislu preuzimanje odgovornosti za kvalitet (emocionalni sadržaj) vlastitog života predstavlja vrata koja vode do stvarne lične slobode.

Stoga smo se tokom prvih šest vježbi Procesu prisutnosti usredsredili na buđenje svjesnosti o svjesnom smanjivanju učinka negativnog emocionalnog naboja. Od sedme vježbe se sve više usmjeravamo na aktiviranje svjesnosti o pozitivnom emocionalnom naboju. Na taj način počinjemo svjesno postavljati temelje za povratak u ravnotežu.

U idealnom slučaju pokušavamo postići ravnotežu između negativnog i pozitivnog emocionalnog naboja kako bismo doživjeli emocionalni sklad bez obzira na životne okolnosti. Takva emocionalna ravnoteža je moguća tek kad nivo bola i nelagode smanjimo do tačke u kojoj sve emocije možemo smatrati energijom u kretanju, a ne zastrašujućim iskustvima na koja trebamo reagovati. Za postizanje emocionalne ravnoteže potrebno je u vlastitoj unutrašnjosti dostići stanje prihvatanja u kome više ne osjećamo potrebu birati emocije koje želimo iskusiti.

Drugim riječima, da bismo iskusili stvarnu emocionalnu ravnotežu, moramo se potpuno odvojiti od polarnosti u kojima se krećemo, kad nam do jedne emocije nije stalo više nego do druge. Prije nego što smo tu energiju počeli imenovati, prije nego što nam je postala važna, osjećaji su nam jednostavno bili energija u kretanju. To je bilo prije nego što smo počeli pokušavati unijeti nekakav smisao u osjećaje, dok smo bili u stanju *prije smisla*. Povratak u svjesnost sadašnjeg trenutka je prilagođavanje naših opažanja koja će početi obnavljati naš neutralan odnos s energijom. Tada će energija kretanja postati poticaj koji će pokrenuti stvarno kretanje u kvalitetu naših iskustava. Tada možemo svrhovito živjeti.

Radost je moguća tek kad sve energetske okolnosti prihvatamo na isti način.

Najjednostavnije rečeno, glavna karakteristika negativnog emocionalnog naboja je nelagoda. Riječ je o zarobljenoj, blokiranoj, umirenoj i kontrolisanoj energiji. Naš otpor njenoj urođenoj prisili za kretanjem izaziva rascjep, a kroz taj rascjep u svaki vid našeg iskustva počinje ulaziti vrućina. Ta unutrašnja vrućina čitav život pretvara u pakao. Toliko smo navikli na nju da uglavnom i ne znamo da postoji.

Ali, njen odraz se ispoljava u vanjskom svijetu. Naša vanjska iskustva postaju pravi spremnik ognja. Svoje vanjske okolnosti oblikujemo zagrijavajući ih, kuvajući ih i spaljujući. Grijemo svu svoju hranu i mnoge napitke, od kafe do alkohola, stvarajući toplinu u svome iskustvu. Mnoge stvari od kojih smo zavisni, kao što je šećer, u našem tijelu uzrokuju toplinu. Čak smo izmislili i cigarete pomoću kojih spaljujemo i zagrijavamo vazduh koji udišemo. Naši vanjski oblici ne mogu se kretati kroz ovaj svijet bez toga procesa gorenja. Takvo postupno zagrijavanje vanjskog svijeta je ispoljavanje našeg unutrašnjeg ognja kojega nismo ni svjesni. Intenzivan otpor vlastitoj izvornosti potiče njegov plamen. Sve dok se osjećamo ugodnije u stanju laži nego u stanju Prisutnosti, osjećaćemo se ugodnije živeći u vrućem svijetu. Ako ne uspijevamo zapaziti svoju unutrašnju vrućinu, takođe ne možemo zapaziti ni šta »pakao« zaista jeste.

Takvo emocijama potaknuto stanje unutrašnje vrućine nazivamo različitim imenima, ali njegovi najvažniji predstavnici su strah, bijes i tuga. Strah, bijes i tuga su mentalne definicije posledica unutrašnje vrućine. Razumijevanje odnosa između vrućine i negativnog emocionalnog naboja, kao i spoznaja da je emocionalno tijelo metaforički povezano s elementom vode, pruža nam potpuno novi uvid u mnoštvo jezičnih izraza koji opisuju to emocionalno preopterećenje :

»Vruće kao u paklu.«

»Peći na laganoj vatri.«

»Uskipio sam od bijesa.«

»Ispuštanje pare.«

»Gubim hladnokrvnost.«

»Vaditi kestenje iz vatre.«

Nivo unutrašnje vrućine ili nelagoda emocionalnog tijela se određuje intenzitetom početnih dječjih iskustava koja su je i izazvala. Osim metaforičke paklene vatre u koju smo pretvorili svoje iskustvo vanjskoga svijeta, unutrašnja nelagoda u ponašanju se izražava na dva glavna načina :

1. Drama. Prva posledica pretjeranog negativnog emocionalnog naboja je vanjska drama. To su naše »predstave« kojima privlačimo pažnju i prihvatanje drugih ljudi. Svi mi imamo čitav niz iskušanih i provjerenih predstava koje smo osmislili kad su drugi obeshrabrivali naše izvorno ponašanje, kad smo se izvježbali da se

odupremo spontanosti. To su naše reakcije prema svijetu. Tokom djetinjstva smo, u okviru emocionalnog utiskivanja, svi prošli kroz iskustva u kojima su drugi suzbijali naše izvorno ponašanje i preoblikovati ga različitim stepenima discipline u proračunatu prikladnost. To su radili kako bismo postali društveno prihvatljivi u svijetu odraslih.

Spontano, radosno i kreativno dijete je čista energija u pokretu. Da bi dijete moglo ući u svijet odraslih i postati njegovim dijelom, odnosno da bi moglo početi »živjeti u vremenu« kako to nazivamo u okviru Procesu prisutnosti, roditelji i okolina u kojoj dijete živi promišljeno iskorjenjuju djetetovo spontano ponašanje. Iako se spontano ponašanje smatra zgodnim kod dvogodišnjaka, ono postaje neprikladno kod osmogodišnjaka, a kod osamnaestogodišnjaka čak i nezakonito. Naprimjer, ako dvogodišnjak trči go na javnome mjestu, to je potpuno u redu, ali ako bi osmogodišnjak go trčao po školi to bi se smatralo neprikladnim, a u većini društava nezakonitim za osamnaestogodišnjaka. Ovdje ne raspravljamo o tome da li bi spontano ponašanje trebalo ublažiti. Bavimo se posledicama takvog čina. Preoblikovanje spontanog ponašanja najčešće potiču i obavljaju roditelji koristeći se riječima »prestani« i »ne«. Ono što ljudi ne uspijevaju zapaziti je da *spontano ponašanje nikada ne prestaje kad ga se prekida nasilnom disciplinom. Jednostavno se preobražava u nešto drugo.* Postaje proračunata drama. Pretvara se u otpor. Dječju Prisutnost zamjenjuje laž odraslih. Naša proračunata drama je uspješna utoliko što postajemo prihvatljivi za svijet odraslih, ali u istom trenutku ta prihvatljivost naše izvorno *ja* čini neprihvatljivim i nama samima. Takvo unutrašnje stanje stvara sukob, a taj sukob se kasnije odražava prema van u obliku privlačenja pažnje i prihvaćenosti u svijetu. To je nadahnuće za najveći dio naše drame. Trajni otpor prema vlastitoj izvornosti takođe je i katalizator za stalni porast topline u emocionalnom tijelu, jer otpor po svojoj prirodi izaziva rascjep, a rascjep vrućinu.

Jednom kad spoznamo da neki dijelovi našeg izvornog ponašanja više nisu prihvatljivi, osmišljavamo male predstave kako bismo postali prihvatljivi. Naša procjena o uspješnosti tih predstava se temelji na tome koliko pažnje dobijamo od roditelja i bliže porodice dok ih provodimo. Često je bilo kakva pažnja, makar i negativna, makar i s neugodnim posledicama, bolja od nikakve. Shodno tome, naš repertoar predstava je bio osmišljen tako da sadrži ponašanja koja izazivaju i pozitivnu i negativnu pažnju. Te neizvorne predstave postale su dio našeg dramskog repertoara koje ponavljamo sve do danas kad god od ljudi oko sebe tražimo pažnju ili prihvatanje. Želju za pažnjom i prihvatanjem je moguće pozitivno i stvaralački usmjeriti, što se postiže mnogim oblicima izvođačkih i stvaralačkih umjetnosti. Međutim, potrebno je najprije naučiti kako da sami sebi pružimo pažnju koju želimo dobiti od drugih. U pozadini želje za pažnjom i prihvatanjem leži žudnja za smanjenjem nelagode ili vrućine uzrokovane negativnim emocionalnim nabojem.

Naša drama predstavlja uvjerenje da će neko drugi ublažiti ili otkloniti nelagodu umjesto nas.

2. Postupci samoliječenja - ublažavanje i kontrola. Druga posljedica jakog negativnog emocionalnog naboja je također vrsta dramatičnog ponašanja, koja izvire iz reakcije na unutrašnju nelagodu. To ponašanje, pak, nije usmjereno prema vani i prema drugima od kojih želimo prihvatanje i pažnju, nego je usmjereno prema unutra, prema nama samima, u pokušaju da ublažimo iskustvo unutrašnje nelagode. U okviru Procesu prisutnosti takvo ponašanje nazivamo »samoliječenje«, a ono se izražava kao ublažavanje i kontrola. Kad god se u našem iskustvu pojave okolnosti koje dovode do prodiranja negativnog emocionalnog naboja u svijest, odnosno kad god se iznutra osjećamo jako nelagodno, pokušavamo ili ublažiti svoje iskustvo ili ovladati njime. Detaljnije ćemo osmotriti ta dva oblika ponašanja.

Ublažavanje je poremećaj ženske strane u nama i pokušaj da potisnemo osjećaj nelagode. Naprimjer, stalna potreba za alkoholom je namjera da ublažimo unutrašnju nelagodu i pokušaj da utopimo svoje stvarne osjećaje. Obično se govori da pijanci »u alkoholu utapaju svoju tugu«.

Kontrola je poremećaj muške strane u nama i namjera da ovladamo svojom nelagodom ili da je prevladamo. Navika pušenja i potreba za cigaretama je namjera da ovladamo svojom nelagodom. Kad god ne znamo šta se događa i kad god imamo osjećaj da gubimo kontrolu, posegnemo za cigaretom, jer dok pušimo barem znamo šta se događa i stoga nam se čini da smo ovladali neugodnim trenutkom.

Pušenje marihuane je jako moćan i omiljen oblik samoizlječenja na ovoj planeti, jer umiruje, te daje osjećaj kontrole. Postupci ublažavanja i kontrole obuhvataju i potpuno očite i sasvim suptilne oblike ponašanja. Sve dok u znatnoj mjeri ne smanjimo negativan emocionalni naboj svi se na jednom ili drugom nivou bavimo samoizlječenjem. Naša potraga za »srećom« je oblik samoizlječenja. Naša potreba da se »dobro osjećamo« se najčešće temelji na pokušaju ovladavanja situacijom. Kad u sebi kažemo : »Samo polako«, najčešće je riječ o pokušaju ublažavanja nelagode.

Identitet negativnih emocija koje se kriju u naboju možemo otkriti ako prekinemo sa svojim navikama i/ili zavisnostima. Emocije koje nakon toga izbiju otkriće prirodu i intenzitet negativnog emocionalnog naboja koji potiče postupke samoizlječenja, iako toga nismo svjesni. Sve vrste zavisnosti su oblik samoizlječenja, a sve se prenose vibracionim, emocionalnim, mentalnim i fizičkim utiskivanjem. Efikasno smanjivanje negativnog emocionalnog naboja je jedina uzročna terapija za zavisnost koja ima stvaran i trajan učinak. Vanjska, fizička

navika postupaka samoizlječenja je posledica unutrašnjeg emocionalnog stanja, tako da prekidom navike nećemo postići ništa stvarno ako ne oslobodimo uz nju vezan emocionalni naboj. Takav prekid je nekoristan, jer će se samoizlječenje nastaviti u nekom drugom obrascu ponašanja.

Osoba koja upravlja vlastitim opsegom negativnog emocionalnog naboja se razlikuje od osobe koja kroz svoj život nosi naboj. Kad u naš krug svijesti uđe neka osoba, nije istoga trenutka očito vlada li svojim životom ili nosi teret. Međutim, sve ćemo saznati ako neko vrijeme posmatramo njeno ponašanje. Svako ko nosi znatan negativan emocionalni naboj prije ili kasnije će se prepustiti fizičkoj, mentalnoj ili emocionalnoj drami. To će se automatski ispoljiti u vanjskim životnim iskustvima te osobe. Njen život će biti protkan postupcima samoizlječenja, imaće svoje oblike ublažavanja i ovladavanja, odnosno navike i zavisnosti. Društveno prihvatanje alkohola i cigareta nam omogućuje da otvoreno primjenjujemo postupke samoizlječenja ne osjećajući nelagodu zbog svoje nesposobnosti da integrišemo neugodno unutrašnje emocionalno stanje.

Dobra vijest je da u zatvoru svojih navika ne moramo ostati čitavog života. Od samog početka Procesu prisutnosti vježbamo svjesno postati snažniji kako bismo svjesno mogli početi smanjivati negativan emocionalni naboj primjenom percepcijskog metoda koga nazivamo Procesom emocionalnog čišćenja. Već smo se upoznali s elementima tog metoda, jer tokom posljednje četiri vježbe obavljamo četiri njena dijela. To je snažno, a ipak i blago oruđe osmišljeno da nas u fizičkom, mentalnom i emocionalnom smislu udalji od reaktivnog ponašanja i približi obrascu svjesnog djelovanja. To je važno, jer svako reaktivno ponašanje uzrokuje vrućinu u emocionalnom tijelu.

Marljivom primjenom Procesu emocionalnog čišćenja kad god i gdje god nam je to moguće postupno preobražavamo kvalitet čitavog svog života. Više nećemo pokušavati postići sreću ili se dobro osjećati, nego ćemo sebi pružiti priliku da postavimo temelje izvornoj radosti i stvaralaštvu. Dosledna primjena tog metoda će svako tegobno iskustvo automatski preobraziti u priliku za emocionalni rast. Nijedan rascjep više neće poticati pojačavanje vrućine, nego će se pretvoriti u priliku za kretanje. Tako i treba biti. Ovladavanje metodom Procesu emocionalnog čišćenja okončaće našu tjeskobu, jer će nam njegove posledice nesumnjivo pokazati da možemo svjesno integrisati svaku životnu situaciju koju doživljavamo kao neugodnu.

Proces emocionalnog čišćenja

Dosad smo u okviru Procesu prisutnosti naučili četiri percepcijska metoda :

- 1. U drugoj vježbi smo naučili kako izranjanje vlastitih unutrašnjih, neintegrisanih uspomena uočiti u obliku vanjskih odraza u svijetu. To smo nazvali identifikovanje »glasnika«.**
- 2. U trećoj vježbi smo naučili kako iz emocionalnog sadržaja tih uspomena doći do informacija. To smo nazvali »primanje poruke«.**
- 3. U četvrtoj vježbi smo naučili kako saosjećajno osjetiti bol i nelagodu sadržanu u uspomenama koje izranjaju na površinu i šta raditi s njima. Rekli smo da ih trebamo »osjetiti da bismo se iscijelili«.**
- 4. U petoj vježbi smo naučili kako ponovno uspostaviti energetske povezanost s dječjim ja - uzročnom tačkom tih uspomena.**

Proces emocionalnog čišćenja je postupak u kome se kombinuju ta četiri pojedinačna koraka u jedan obuhvatni percepcijski metod. Koristimo li se njime dosledno, možemo aktivno ucrtati novu stazu naše svjesnosti, na kojoj se iz ljudskog bića koje reaguje automatski preobražavamo u ono koje svjesno djeluje. Taj metod takođe poštuje Stazu svjesnosti.

Kad god primijenimo taj metod, smanjivaćemo negativan naboj utisnut u emocionalno tijelo tokom prvih sedam godina života. Kako se vrućina, a time i nelagoda u emocionalnom tijelu smanjuje, automatski se počinju razotkrivati negativni sistemi uvjerenja o sebi i svijetu koga doživljavamo. Tim procesom se automatski smanjuje drama koju stvaramo u svom životu kako bismo privukli pažnju i prihvatanje. Postupno i nježno se ukidaju uzroci naših postupaka u cilju samoizliječenja. Stoga nam i unutrašnja i vanjska iskustva automatski postaju ugodnija.

Ta će ugoda procvjetati u unutrašnje spokojstvo i vanjski sklad.

Doslednom primjenom ovog metoda jednom i zauvijek ćemo spoznati gdje se krije naša moć: u našoj Unutrašnjoj prisutnosti. Trajnom primjenom Procesu emocionalnog čišćenja ostvarićemo neposredne posledice, a one će nam potvrditi da unutrašnje stanje određuje kvalitet svih vanjskih iskustava. Onoga trenutka kad to shvatimo svjesno ćemo ponovo ostvariti vlastitu slobodu, jer ćemo tada, na temelju svoga iskustva, biti sigurni da smo mi sami apsolutno odgovorni za kvalitet (emocionalni sadržaj) svojih životnih iskustava. Ponovljenom primjenom ovog metoda neminovno dolazimo do te spoznaje.

Za primjenu Procesu emocionalnog čišćenja potrebno je da spremno prihvatimo odgovornost. Već smo se učili koristiti njom tokom poslednje četiri vježbe. Njena metodologija je već postala dijelom našeg percepcijskog pristupa.

Sada su nam potrebni samo inicijativa i strpljivost. Ni hodati nismo naučili s prvim korakom. Dok učimo primjenjivati ovu metodu kao da ponovno učimo hodati. Prvi put u svom životu odrasle osobe moramo naučiti ustati i odgovorno stajati na vlastitim nogama. Stoga se od nas traži da budemo strpljivi i predani. Taj metod moramo primjenjivati kad god imamo priliku i biti strpljivi dok se posljedice njegove upotrebe ispoljavaju u kvalitetu našeg života.

Moć Procesu emocionalnog čišćenja je u tome što djeluje na uzročnom nivou i zato su njegove dobrobiti neminovne.

Način djelovanja tog metoda biće nam razumljiv, jer smo već naučili svjesno reagovati na događaje, a postigli smo dovoljno svjesnosti sadašnjeg trenutka da u tome i uspijemo. Od tog trenutka u Procesu prisutnosti ritam smanjivanja negativnog naboja u našem emocionalnom tijelu je doslovno u našim rukama.

Nesvjesne neintegrisane uspomene, koje su korijen negativnog emocionalnog naboja i koje sada izranjaju na površinu kako bismo ih se oslobodili, lako možemo identifikovati zato što će se na nekom nivou pojavljivati kao konkretne okolnosti ili postupci drugih ljudi koji nas uznemiruju. Uopšteno govoreći, kad smo uznemireni, naše ponašanje slijedi određenu stazu koja nas vodi u predvidljivo stanje »djelovanja« nazvano *reakcijom*. Tim reakcijskim stanjem smo ovladali još kao djeca posmatrajući kako se roditelji odnose prema nama i kako se odnose prema svojim preprekama i problemima. Procesom emocionalnog utiskivanja reaktivno ponašanje se automatski prenosi na nas. Ako u nekoj fazi života svjesno ne odlučimo odučiti se od takvog ponašanja i zamijeniti ga odgovornim ponašanjem, tada se reaktivno ponašanje automatski prenosi na našu djecu. Reaktivno ponašanje uvijek dodaje ulje na vatru, a svjesno djelovanje je zaliva vodom. I tu je riječ o »vrućini«.

Kako se ponašamo dok nesvjesno reagujemo na svoja životna iskustva?

Kad se dogodi nešto što nam nije po volji ili naizgled vrijeđa našu osjetljivost, automatski se uznemirimo. Već smo samim tim reagovali. Reakcija je svako fizičko, mentalno ili emocionalno ponašanje koje potvrđuje da uzrok, a time i odgovornost, za bilo kakvo uznemirujuće iskustvo automatski pripisujemo vanjskim faktorima. Reaktivno ponašanje se direktno ili indirektno okreće okrivljavanju. Jedini ishod okrivljavanja drugih; htjeli mi to priznati ili ne, jeste krivica, žaljenje i stid. Svi smo prošli kroz iskustva u kojima smo se uznemirili, nekoga okrivili, a kad smo se poslije sabrali postidjeli smo se vlastitog ponašanja. To je puko traćenje energije koje *možemo* izbjeći. Ustrojstvo reaktivnog ponašanja izgleda ovako :

Ustrojstvo reaktivnog ponašanja istražićemo detaljnije, jer sada smo već dovoljno svjesni sadašnjeg trenutka da bismo tačno mogli uvidjeti šta se zaista dešava

1. Najprije ćemo istražiti ideju »uznemirenosti«. Možda i nismo toliko uznemireni, koliko imamo osjećaj da nas je neko nasamario. To nam se sigurno nije dogodilo samo jednom. Očigledno je da se događaj koji nas uznemiruje uvijek i neprestano ponavlja u našem životu upravo zato što reagujemo. Reakcija je ponavljanje nekog djelovanja, odnosno ponovljeno djelovanje. Događaj koji nas uznemiruje ne vodi do nekog novog obrasca ponašanja, nego izaziva uobičajen i predvidljiv obrazac ponašanja koji se pojavljuje svaki put kad se u našem iskustvu dogodi slična situacija. Prva faza reaktivnog ponašanja svodi se na to da se ponašamo kao da smo uznemireni. Iz toga proizlazi automatsko odigravanje proračunate, uobičajene i samim tim predvidljive fizičke, mentalne ili emocionalne drame. Ta drama je utisnuta u naše emocionalno tijelo tokom djetinjstva dok smo posmatrali kako su se naši roditelji nosili sa sličnim uznemirujućim događajem.

2. Druga faza reaktivnog ponašanja: kad god se uznemirimo, priklanjamo se potpuno specifičnoj vrsti drame koja uvijek ima isti cilj - okrivljavanje drugih. Drugim riječima, drama koju odaberemo iz svog isprobanog i iskušanog repertoara je ona kojom se koristimo kako bismo nekom drugom pripisali odgovornost za događaje. Okrivljavanje spada u one jedinstvene okolnosti u kojima se dramom koristimo ne samo kako bismo privukli pažnju (najčešće saosjećanje), nego i u svrhu skretanja pažnje s nas samih i prebacivanja na nekoga ili nešto drugo. U životu se okrivljavanju priklanjamo sve dok sami nismo spremni preuzeti odgovornost za kvalitet svih svojih iskustava. Drugim riječima, okrivljavanje je čin optuživanja ogedala za sliku koju nam odražava. Ali, okrivljavanje ima i posledice. Kad nekoga okrivljavamo, time razotkrivamo izvornu prirodu vlastitog ponašanja, odnosno automatski sebi oduzimamo moć, jer nesvjesno objavljujemo da sebe radije posmatramo kao žrtvu i bespomoćan plijen.

3. Iz tog odricanja od vlastite moći stižemo do treće faze reaktivnog ponašanja, a to su osjećaj krivice, žaljenje i stid. Svjesno se možemo osjećati krivima, možemo osjećati žaljenje ili stid zbog svog ponašanja i reakcije kad smo se uznemirili, ali ne događa se samo to. Kad druge okrivljujemo zbog kvaliteta svog života nesvjesno osjećamo krivicu, žaljenje i stid zato što na taj način izdajemo sebe. Sebe izdajemo tako što okrivljavanjem drugih oduzimamo moć vlastitoj duši, objavljujući da smo robovi okolnosti koje su naizgled izvan naše kontrole. Kad to

učinimo, u prenesenom smislu okrećemo leđa zakonu uzroka i posljedice, a to znači da odbacujemo sve ono zbog čega smo ravnopravni i slobodni.

Obrazac reaktivnog ponašanja očigledno nam ne koristi ni na jednom nivou. Usvojili smo ga tokom emocionalnog utiskivanja, a isto ga se tako jednostavno možemo osloboditi. Odlučimo svjesno zacrtati nov smjer u vlastitom ponašanju. Umjesto da se pokoravamo tom prastarom reaktivnom obrascu, imajmo vjere u sebe, jer smo dosad prikupili dovoljno svjesnosti sadašnjeg trenutka da bismo se zaustavili i spoznali da svaki put kad se uznemirimo padamo u zamku. Tu svjesnost možemo ojačati prisjetimo li se da svemir promišljeno odigrava predstavu kako bismo mi u vanjskome svijetu vidjeli ono što smo od sebe sakrili u vlastitu unutrašnjost. Imajući to na umu, odlučićemo primijeniti četiri jednostavna koraka Procesu emocionalnog čišćenja kad god se uznemirimo.

Prvi korak: otpuštanje glasnika. U prvom koraku trebamo priznati da osoba ili događaj koji su nas uznemirili ni na koji način nisu povezani sa stvarnim događajem, nego su samo glasnici. Oni odražavaju uspomenu koja izranja iz naše neintegrisane prošlosti. Besmisleno je »ubiti glasnika«, jer su svemiru na raspolaganju neograničene zalihe. Stoga u prvom koraku Procesu emocionalnog čišćenja otpuštamo glasnika. U sebi mu možemo zahvaliti što nam je učinio veliku uslugu i pustiti ga da ide svojim putem. Drugim riječima, ne trebamo reagovati i izduvati se na njemu, nego možemo reći: »Dobro bi mi došlo da malo budem sam/sama«. U početku bi taj korak odupiranja porivu koji nas tjera da reagujemo mogao od nas zahtijevati hrabrost i jaku samokontrolu, jer se odupiremo dugogodišnjoj navici automatskog odigravanja drame. Već smo pripremljeni na takav čin.

Drugi korak: primanje poruke. U drugom koraku se ne trebamo automatski prikloniti predvidljivoj, iako nesvjesnoj, fizičkoj, mentalnoj ili emocionalnoj drami, nego trebamo shvatiti poruku. I to smo već uvježbavali. Da bismo to postigli, pažnju usmjerimo prema unutra, opisujući sami sebi prirodu emocionalne reakcije koju smo doživjeli u namještaljci. Pronađemo riječ koja sažeto opisuje tu emocionalnu reakciju. Glasno kažemo sami sebi : »Ljut sam. Tužan sam. Povrijeđen sam. Usamljena sam...« Tražimo na taj način sve dok ne pronademo riječ koja u fizičkom smislu odgovara našoj emocionalnoj reakciji. Ako smo bijesni, možda smo se zacrvenjeli, ruke nam drhte ili osjećamo težinu u solarnom pleksusu. Kad pronademo riječ koja opisuje emocionalnu reakciju, obavili smo i drugi korak.

Treći korak: osjetite. Umjesto da ono što osjećamo prenesemo u vanjski svijet priklanjajući se okrivljavanju, sada to iskustvo moramo svjesno okrenuti unutra. Moramo ga osjetiti. I to smo vježbali. Ovaj korak je izuzetan dio čitavog procesa,

jer svoje emocije više ne projektujemo u svijet, kako smo najčešće postupali u prošlosti kad bismo se uznemirili, nego ih odlučujemo internalizovati i integrisati to iskustvo. To se potpuno razlikuje od potiskivanja. Svjesna odluka o internalizovanju uznemirenosti kako bismo od nje nešto mogli naučiti nije potiskivanje, nego otkrivanje. Nazivamo je i »zadržavanje«. Potiskivanje je čin u kom se pretvaramo da se nešto nije dogodilo. Sada odlučujemo biti prisutni u onome što nas je uznemirilo, što nam omogućuje da shvatimo kako fizički, u vlastitome tijelu, možemo osjetiti ono što smo prije smatrali da se događa u vanjskome svijetu. Sebi moramo dopustiti da bez cenzure ili prosuđivanja osjetimo emociju kojoj smo uspješno dali ime. U suštini, zavisno o tome koliko puta nas je uznemirio isti događaj, riječ je o tome da nam glasnik pokušava usmjeriti pažnju na činjenicu da u nama postoji emocionalna blokada koju ne želimo osjetiti.

Četvrti korak: dođi i prođi. Kad emocionalnu blokadu osjetimo kao fizički osjet u vlastitom tijelu, spremni smo preobraziti je uz pomoć »božanske alhemije«, izvodeći je iz svog tijela snagom saosjećajne Prisutnosti. I za ovaj korak smo se već pripremili. Saosjećanje u okviru Procesu prisutnosti znači: »Dođi i ja ću te pustiti da prođeš bez ikakvog miješanja i straha ili prosuđivanja.«

U ovoj fazi procesa mogli bismo opravdano reći: »Ma dajte! Bijesan sam, ruke mi se tresu, želudac mi se stisnuo, a trebao bih se iznenada prebaciti na saosjećanje! Uozbiljite se!«

Upravo se namjeravamo uozbiljiti. Buđenje saosjećanja usred emocionalne reakcije obuhvata i učestvovanje dječjeg ja. Kako bismo to postigli, važno je da se podsjetimo kako emocionalna reakcija, koju je u nama potaknuo glasnik, nema nikakve veze s našim sadašnjim životom odrasle osobe. To je vrisak dječjeg ja, odjek prošlosti koja priziva našu pažnju, jer samo *naša* pažnja može obnoviti stvarnu ravnotežu kvaliteta svih naših iskustava. Stoga na svoje emocionalno iskustvo odlučujemo odgovoriti sklapanjem očiju i zamišljanjem svoga dječjeg ja koje se zbog namještaljke glasnika osjeća upravo kao i mi sami. I to smo već vježbali. Ako prigrlimo svoje dječje ja, automatski budimo saosjećanje. Time govorimo: »Možeš doći k meni, a ja ću te bezuslovno voljeti sve dok ne prođe ono što te plaši, ljuti ili rastužuje.«

Kad iskreno pristupimo svom dječjem ja, prsa će nam se automatski ispuniti emocijama kojima se dugo odupiremo. Potisnute emocije izranjaće u valovima i rastvarati se u suzama. Osjetićemo energiju kako se uzdiže iz solarnog pleksusa kroz prsa i vrat te na kraju izlazi iz tijela. Nerijetko možemo imati osjećaj da vrućina doslovno napušta tijelo.

Kad se ti osjećaji primire, osjetićemo olakšanje i spokojstvo. Doslednom primjenom Procesu emocionalnog čišćenja otkrićemo da se glasnik koji nas je uvijek iznova uznemiravao više ne vraća. Zašto bi se i vratio kad smo svjesno

primili poruku? Ponekad ćemo dva ili tri puta tokom nekoliko dana ili sedmica morati proći kroz taj postupak emocionalnog čišćenja kako bismo obnovili ravnotežu nekog konkretnog iskustva. Ali, svojom predanošću i odanošću svakako ćemo je obnoviti. Što marljivije primjenjujemo Proces emocionalnog čišćenja, to smo vještiji i efikasniji. Stoga nova staza naučenog odgovornog ponašanja izgleda ovako :

Otpustimo glasnika - prihvatimo poruku - osjetimo je - pustimo je da prođe.

Tim metodom možemo razriješiti neslaganja, iscijeliti fizičke bolesti i integrisati svaku konfliktnu situaciju stanja i zbunjenosti koje nam se pojave u životu. Svaki put kad je primjenjujemo bićemo podjednako zapanjeni spoznajom da kvalitet svakog »vanjskog« iskustva možemo preobraziti ako ga svjesno prenesemo u vlastitu unutrašnjost i saosjećajno promijenimo. Ovaj metod bez ikakve sumnje potvrđuje da je kvalitet svakog »vanjskog« iskustva puki odraz našeg unutrašnjeg emocionalnog stanja. Dokazuje da mir zavisi samo od nas, a ne o drugim ljudima. Pokazuje nam da se u svakoj neuravnoteženoj odrasloj osobi krije zanemareno dijete. Također nam razotkriva da suze iscjeljuju dušu te da je saosjećanje ključ kojim ponovno možemo otvoriti vrata vlastitog srca.

Vježbe u vodi

Konkretna svrha ovog odjeljka je priprema za vježbe u vodi koje ćemo obavljati tokom sledeće tri vježbe. Ako zbog nekog stanja ili okolnosti ne možete potpuno leći u kadu s vodom, tada morate jednostavno nastaviti kao i dosad, s petnaestominutnim vježbama disanja i tokom sedme, osme i devete vježbe. Ipak, korisno je pročitati informacije o vježbama u vodi, jer biste kasnije mogli imati koristi od toga.

Sledeće tri vježbe provodimo tako da legnemo u kadu s toplom, ne vrućom, vodom u trajanju od 20 minuta. Dok smo u vodi ne trebamo svjesno povezivati disanje. Trebamo *ležati što mirnije* i pažnju usmjeriti na emocionalna iskustva koja će izranjati u svijesti kao posledica ležanja u vodi.

Čim izađemo iz kade trebamo obaviti petnaestominutnu vježbu disanja. Mogli bismo otkriti da nakon ležanja u kadi vježba disanja pobuđuje dublja fizička, mentalna ili emocionalna iskustva. Ne zaboravite, ako nam se neko iskustvo učini neugodnim, moramo nastaviti s povezanim disanjem i ostati opušteni koliko god trajalo. Osim tri vježbe u vodi koje moramo napraviti da bismo aktivirali sedmu, osmu i devetu vježbu, dozvoljeno je, pa čak i preporučljivo, tokom te tri sedmice raditi dodatne vježbe u vodi.

Kad stignemo do ove faze Procesu prisutnosti, neka nas prati spoznaja da nas

je sve ono što smo dosad proživjeli pripremilo za vodene vježbe. Zato imajmo samopouzdanja i u ovom dijelu putovanja. Sledeće informacije bi vas trebale uvjeriti da su vodene vježbe potpuno blage:

1. Važno je da tokom 24 sata prije vodenih vježbi pijemo dovoljno vode. Vodu bismo trebali prestati uzimati dva sata prije vježbe u kadi, kako vježbu disanja ne bismo obavljali s punim mjehurum. Do tada će nam tijelo biti dovoljno natopljeno vodom.

2. Kad počinjemo s vodenom vježbom, moramo se uvjeriti da je voda dovoljno topla. Dok ulazimo u kadu voda ne smije biti neugodna, nego topla na dodir. Idealna temperatura za ovaj postupak je ista kao i temperatura našeg tijela. Preporučuje se da nabavimo termometar koji će nam pomoći da iskušamo vodu prije ulaska u kadu, kako bi nam to iskustvo bilo ugodno i blago.

3. Tokom vodene vježbe trebamo ležati u vodi tako da smo potpuno prekriveni njome i da nam iz nje viri samo lice. Važno je da nam voda tokom čitave vježbe prekriva područje srca.

4. Ako tokom vježbe neko sjedi pokraj nas, bilo bi dobro da dogovorimo znak (naprimjer, kuckanje po kadi), kako bi nas ta osoba mogla upozoriti ako nam odluta pažnja. Kad se to dogodi, izgledaće kao da smo zaspali, ali zapravo ne spavamo, nego jednostavno nismo prisutni.

5. Ako nam zbog bilo kog razloga vodena vježba postane neugodna, moramo se opustiti podsjećajući se da je sve ono što nam se događa tokom te vježbe prirodno. Svaka nelagoda koja se pojavi je znak da se na površini pojavljuje negativan emocionalni naboj. To naposljetku prolazi. Ako ostanemo opušteni i smireni, naboj će se raspršiti. Zapamtite, nelagodu osjećamo zato što negativan naboj prolazi kroz naše polje svijesti i izlazi iz njega. Jedino ga se tako možemo osloboditi.

6. Korisno je tokom vodene vježbe u mislima ponavljati Izjavu o buđenju Prisutnosti. Zdravstveni savjet: Starijim ljudima i onima krhkog zdravlja se zbog sigurnosti preporučuje da tokom vodene vježbe neko sjedi pokraj njih. Ako gajite ikakve sumnje u pogledu sigurnosti obavljanja vodenih vježbi, prvo se posavjetujte s ljekarom. Ako imate osjećaj da bi vam se zdravstveno stanje zbog bilo kog razloga tokom ove vježbe moglo pogoršati, prije nego što počnete posavjetujte se s ljekarom.

Tokom sledećih sedam dana od nas se zahtijeva da :

1. Dvapat dnevno obavljamo petnaestominutne vježbe disanja.

2. Ponavljamo Izjavu za buđenje Prisutnosti kad god nismo zaokupljeni drugim mislima.

3. Pročitamo napisani tekst. Konkretnija uputstva : Proces emocionalnog čišćenja trebali bismo obavljati kad god imamo priliku, odnosno kad god se uznemirimo. S vremenom ćemo potpuno usvojiti taj metod i on će postati dio nas. Ali, dok ne dostignemo taj stepen moramo se svjesno i dosledno koristiti njime. Osim toga, prije prve vodene vježbe ponovno pročitajte tekst ispod naslova Vodene vježbe.

Ovdje završava šesta vježba.

SEDMA VJEŽBA

(prva vježba u vodi)

Izjava za buđenje Prisutnosti tokom sledećih sedam dana glasi :

U ovom tijelu se osjećam sigurno.

Kako bismo aktivirali ovu vježbu :

Pamtimo Izjavu za buđenje Prisutnosti.

Nakon toga pročitamo cjelokupan napisani tekst.

Legnemo u kadu punu tople, ne vrele, vode i ležimo u njoj bar 20 minuta,

Odmah potom se prihvatimo 15 minutne vježbe disanja.

Osjećajima prolazimo kroz emocionalno tijelo

Sada smo dostigli važnu prekretnicu u Procesu prisutnosti. Zato ćemo nakratko ponoviti neke informacije koje smo spomenuli u prvom dijelu knjige. To će nam pomoći da integrišemo dosad pređeni dio putovanja i da se pripremimo za novi teren.

U prvom dijelu ove knjige smo se upoznali sa Stazom svjesnosti. To je staza kojom se naša svijest kreće dok ulazimo u iskustva ovog emocionalnog, mentalnog i fizičkog svijeta. Kratko prisjećanje na uvide koje dobijamo kad smo svjesni te staze pružiće nam bolje razumijevanje važnosti iskustva koje Proces prisutnosti sada otvara pred nama, odnosno, našeg ulaska u dublju emocionalnu svjesnost.

Kao što je objašnjeno u prvom dijelu knjige, lako je identifikovati Stazu svjesnosti posmatranjem uobičajenog razvoja novorođenčeta. Iako je emocionalno, mentalno i fizičko tijelo već vidljivo i razvija se od trenutka našeg rođenja, postoji

posebna staza kojom se individualna svjesnost koristi kako bi svjesno ušla u njih. Kao novorođeno dijete najprije zaplačemo i nasmijemo se (emocionalno tijelo), nakon toga učimo govoriti (mentalno), a tek tada naučimo hodati (fizičko). Stoga staza kojom se svijest kreće dok ulazi u ovaj svijet teče ovako :

Od emocionalnog preko mentalnog do fizičkog tijela.

U prvom dijelu ove knjige pobliže smo se upoznali sa Stazom svjesnosti kad smo saznali za postojanje sedmogodišnjeg ciklusa i njegovog razvoja od trenutka našeg rođenja prema iskustvu koje nazivamo odraslo doba. Pažnju nam je privukao način na koji je emocionalno iskustvo, pokrenuto onog trenutka kad smo napustili maternicu, počelo slabiti, a u mnogim slučajevima čak prestalo s razvojem kad smo dostigli sedmu godinu. Kraj prvog sedmogodišnjeg ciklusa je označio kraj djetinjstva. Tada smo proglašeni dječacima i djevojčicama. To je označilo ulazak u razdoblje života u kome smo se intenzivnije usredsredili na mentalni razvoj. Zbog toga školovanje počinje oko sedme godine. Taj drugi sedmogodišnji ciklus je trajao negdje do četrnaeste godine. Tada smo postali »tinejdžeri«. Nakon toga se *razvoj* sve više bavio preuzimanjem smislene fizičke uloge u društvu. Okončanje trećeg sedmogodišnjeg ciklusa je označeno događajem kao što je proslava našeg 21. rođendana. Tada smo proglašeni mladićima i djevojkama. Tri sedmogodišnja ciklusa su ponovo naglasila važnost staze kojom se kretala naša svijest dok smo se razvijali u emocionalnom, mentalnom i fizičkom smislu. S našeg sadašnjeg stajališta mogli bismo reći da se staza svjesnosti razvijala kao sredstvo koje nam je omogućilo da uspješno uđemo u društvo i u njemu pronađemo svoje mjesto.

Takođe smo saznali da ta staza i njen razvoj kroz prva tri sedmogodišnja ciklusa služi kao sredstvo utiskivanja naše sudbine u naše iskustvo na emocionalnom, mentalnom i fizičkom nivou. Staza svjesnosti je zapravo fraktal i stoga je možemo posmatrati kako sistemski teče kroz mnoge vidove našeg života.

U prvom dijelu ove knjige smo se upoznali s načinom na koji se ta staza automatski preokreće kad god učestvujemo u aktivnostima s namjerom da svoju svijest ponovo povežemo s vlastitim Izvorom. Drugim riječima, kad se ponovo pokušavamo vratiti u svoj vibracioni »dom«, krećemo se unazad. To jasno vidimo dok posmatramo dijete u molitvi, koje najprije klekne i sklopi ruke (fizičko tijelo), zatim se obrati Bogu (mentalno tijelo), a njegove riječi molitve diraju nas u srce (emocionalno tijelo). Meditacija je još jedan primjer vraćanja unazad vlastitim tragovima : najprije zauzmemo stav (fizičko tijelo), zatim ponavljamo mantru (mentalno tijelo), a tek tada se u nama budi iskustvo unutrašnje ljubavi i odanosti (emocionalno tijelo). Tako je obrnuti smjer Staze svjesnosti kojim se koristimo da bismo ušli u ovaj svijet ovakav :

Od fizičkog preko mentalnog do emocionalnog tijela.

Proces prisutnosti je veličanstven utoliko što nas vodi na putovanje koje nam omogućuje da se počnemo efikasno vraćati vlastitim tragovima duž te staze kako bismo mogli ponovo uspostaviti povezanost s vlastitom Unutrašnjom prisutnošću. Proces nam, a da toga nismo ni svjesni, omogućuje da najprije ponovo probudimo fizičku prisutnost, zatim mentalnu jasnoću, a tek tada emocionalnu ravnotežu. Budući da je staza svjesnosti uspostavljena kad smo zakoračili u ovaj svijet, ne možemo se slučajno ponovo povezati sa svojim Izvorom. Ako namjerno ne krenemo unazad, ne možemo se vraćati njome. Ako najprije ne postignemo fizičku prisutnost, zatim mentalnu jasnoću, a onda emocionalnu ravnotežu, i to upravo tim redosledom, svaki naš pokušaj ponovnog povezivanja s Unutrašnjom prisutnošću je neizvoran.

Ako ponovo istražimo strukturu Procesu emocionalnog čišćenja, jasno možemo uočiti uspjeh Procesu prisutnosti dok nas pravilno vodi stazom povratka do nas samih. Taj metod sistemski preokreće stazu svjesnosti kojom smo zakoračili u iskustvo ovoga svijeta i stoga se njime trebamo koristiti kad god to možemo. U okviru Procesu emocionalnog čišćenja najprije učimo »otпустiti glasnika« (fizički nivo), zatim »прimiti poruku« (mentalni nivo), a onda »osjetiti da bismo iscijelili« (emocionalni nivo) te na kraju pronaći saosjećanje prema sebi (»vibracioni« pomak u našem ponašanju koji je preduslov za ponovno povezivanje s Unutrašnjom prisutnošću).

Kad smo započeli s Procesom prisutnosti, promišljeno smo bili navedeni da zakoračimo na stazu koja nas vraća unutrašnjoj svijesti i da krenemo njome unazad. Vježbe disanja su nam odmah počele pomagati u ponovnom buđenju fizičke prisutnosti. Izjave za buđenje Prisutnosti, napisani tekstovi i percepcijski metodi zajednički su nam ponovo počele buditi mentalnu jasnoću. Dok sada prolazimo kroz sledeće tri vježbe svjesno obavljamo zadatak ponovnog buđenja emocionalne svijesti ležeći u kadi punoj tople vode. Kasnije ćemo objasniti zašto i kako taj postupak olakšava postizanje sve veće emocionalne svjesnosti.

U sedmoj vježbi svjesno dolazimo do emocionalnog dijela našeg obratnog putovanja stazom svjesnosti. Mnogima bi od nas ovaj dio putovanja, kretanje kroz emocionalno carstvo, mogao biti izrazito naporan zato što kroz emocionalno carstvo ne možemo proći *razmišljajući*, nego samo *osjećajući*. Tokom ove faze Procesu podsjećamo se na sledeće :

Ne moramo znati razloge da bismo prihvatili kako je ono što osjećamo ili ono što nam prenosi naš Unutrašnji Pomagač stvarno i istinito za nas.

Sada se od nas traže osjećaji, za razliku od razmišljanja, kako bismo mogli ući u dublji odnos s vlastitom Unutrašnjom prisutnošću. Da bismo shvatili zašto nam osjećaji, a ne razmišljanje, pomažu u uspostavljanju dubljeg odnosa s

Prisutnošću, mogli bismo reći da se osjećaji odnose na ono što je bilo prije razuma.

Za uspostavljanje izvornog odnosa s Unutrašnjom prisutnošću trebamo prestati u svemu tražiti razloge. Ako u sve oko sebe pokušavamo unijeti nekakav smisao, tada smo previše zaokupljeni mislima. Kad smo previše zaokupljeni mislima, iskustvo možemo prihvatiti kao stvarno i istinito samo ako ga najprije »shvatimo«. Tada dospijevamo u nevolju, jer naša Unutrašnja prisutnost posjeduje »znanje« za razliku od »razumijevanja«. Ona ne razmišlja, ne razmatra i ne proučava. Dok obavljamo vodene vježbe, naprimjer, nije prijeko potrebno da »shvatimo« šta nam se događa kako bi to iskustvo bilo vrijedno. Iskustvo je valjano zato što ga proživljavamo i zato što ga osjećamo, a ne zato što razmišljamo o njemu.

Kako bismo počeli obnavljati svoju emocionalnu ravnotežu, sada moramo proširiti fizičko i mentalno iskustvo kojim smo se dosad bavili tokom Procesa prisutnosti i otvoriti se, prepuštajući vođstvo vlastitom srcu. Emocionalna ravnoteža je isključivo stvar srca. U svijetu koji još ne shvata da je stanje emocionalnog tijela od izuzetne važnosti u evoluciji ljudskih bića, pitanja srca nisu uvijek jednostavna. Ali, upravo nam srce a ne um, omogućuje da iskusimo dubine vlastite čovječnosti.

Stoga je prirodno i potpuno očekivano da tokom ove faze putovanja prema svjesnosti sadašnjeg trenutka nastavljamo *razmišljati* i u mislima se probijati kroz ono što nam se događa. Pokušavaćemo »shvatiti«. Naša redovna i uslovljena potreba da pokušamo shvatiti šta nam se događa izazvaće različite nivoe zbunjenosti. Zato je važno da prolazeći sedmu, osmu i devetu vježbu imamo na umu sledeću »spoznaju« :

Ovog trenutka, dok prolazimo svojim emocionalnim tijelom, je korisno ako osjetimo zbunjenost. Ona je pokazatelj napretka.

Zašto? Zato što od zbunjenosti imamo koristi. Ona nam onemogućuje da se kroz emocionalno carstvo probijamo uz pomoć ega. Ako sebi dozvolimo da »ne moramo razumjeti kako bismo spoznali«, putovanje kroz ovaj dio iskustva biće nam mnogo jednostavnije i lakše. Ako se pomirimo s unutrašnjom zbunjenošću i prihvatimo je kao privremenu nužnost te kao znak napretka, nećemo se upuštati u nepotrebne drame ili se vratiti reaktivnom ponašanju. Nema ničega lošeg u tome ako od ovoga trenutka pa sve dok ne završimo s devetom vježbom ponekad osjetimo zbunjenost zbog toga što nam se događa.

Kad počnemo sa sedmom i prvom vodenom vježbom do završetka devete trebamo se kretati s osjećajima. Prolazeći s osjećajima kroz emocionalno carstvo u emocionalno tijelo unosimo dodatnu svjesnost i spretnost. Budimo ga. Ta dodatna svjesnost automatski smanjuje negativan emocionalni naboj, jer nam omogućuje da žarište Procesa usmjerimo prema emocionalnim blokadama koje naizgled ne

postoje dok prednost dajemo životu u vremenu i dok pretežno živimo u vremenu.

Posebno smo se uvježbavali za ovaj emocionalni vid putovanja i stoga smo dobro pripremljeni. Bilo bi korisno da ponavljanjem posvećenosti čitavom Procesu sami sebi svjesno olakšamo prolazak kroz ovo izazovno raskršće u našoj pustolovini koja vodi do svjesnosti sadašnjeg trenutka :

Svakoga dana, bez obzira na sve, moramo obavljati vježbe disanja.

Izjave za buđenje Prisutnosti moramo ponavljati s novom odlučnošću.

Moramo marljivo istraživati nove percepcijske metode koje ćemo naučiti.

Procesom emocionalnog čišćenja se moramo i dalje koristiti kao mačem.

Kad god se pojavi nelagoda, moramo je »osjetiti da bismo je iscijelili «.

Sada smo već daleko stigli na putu ponovnog uspostavljanja otvorenog kanala prema Unutrašnjoj prisutnosti. Nije to mala stvar. Staza svjesnosti kroz koju smo prošli ulazeći u ovaj svijet nam je omogućila da stignemo ovamo i usidrimo svoju svjesnost. Ali, to je tek pola priče. Proces prisutnosti nas vodi i do druge polovine kako bismo mogli postići cjelovitost i tako obnoviti svjesnost o vlastitoj Svetosti. Proces prisutnosti nam omogućuje da svjesno stojimo u tom vanjskom svijetu i istovremeno pratimo unazad vlastite tragove i uspostavljamo svjesnu vezu sa svojom Unutrašnjom prisutnošću, stanjem Postojanja iz kojeg smo potekli.

Kad to postignemo, uspostavili smo otvorenu liniju komunikacije koja nam omogućuje da svjesno prebivamo u ovom uslovljenom svijetu, istovremeno povezani s neuslovljenim Izvorom koji je stvorio svaki dio našeg iskustva. Mogućnosti nam postaju neograničene. Uzdižemo se u stanje Postojanja u kome jesmo u svijetu, ali mu ne pripadamo. To nam omogućuje da stojimo na mjestu s koga možemo dodirivati ovaj svijet kroz svoju zajedničku Prisutnost, ali on više ne dopire do nas. To postignuće nas preobražava iz žrtve ili pobjednika u instrument najuzvišenijeg služenja.

Postizanje tog zadatka nam omogućuje da zakoračimo u krajnje, neistraženo područje vlastitoga Ja. U carstvima ljudskog istraživanja ovo putovanje nas preobražava u junake svjesnosti. Prešli smo dugačak put i prevladali mnoge prepreke da bismo postigli to stanje Milosti. Stoga zastanimo na trenutak kako bismo pohvalili sebe što smo stigli tako daleko.

Trebamo znati da je ono što nas još čeka zahvaljujući svemu što smo iskusili postalo mnogo lakše i blaže iskustvo. Sve što nam se ikada dogodilo, bez obzira u kom obliku, nas je promišljeno dovelo do ovog trenutka.

Stoga budimo zahvalni na veličanstvenosti putovanja u koje smo se upustili. Počeli smo kao nesvjesni molekul, a sada smo prigrlili neograničenost svjesnosti sadašnjeg trenutka. Svjesno prihvatimo to zadivljujuće postignuće vlastitom unutrašnošću i dozvolimo mu da nas osnaži za nepoznatu stazu koja neprestano vodi

prema naprijed, prema unutra i u visine.

Smirivanje ega

Tokom prvih šest vježbi Procesa prisutnosti smo se usredsredili na aktiviranje procesa »raščinjavanja« i na učenje postupaka potrebnih da bismo Proces emocionalnog čišćenja mogli primijeniti u svom svakodnevnom iskustvu. Čin »raščinjavanja« odlikuje namjera da potisnutim uspomenama iz prošlosti dozvolimo da počnu izranjati na površinu kako bismo ih mogli svjesno integrisati. Ta namjera je utvrđena i aktivirana onog trenutka kad smo prvi put počeli svjesno povezivati disanje u prvoj vježbi. Proces prisutnosti olakšava nam provođenje te namjere »redefinisanja prošlosti«, ili barem njegove ideje, na takav način da iz onoga što smo proživjeli možemo dobiti iskustvene uvide. Zahvaljujući tome, postajemo svjesniji naslijeđenih postupaka i sistema uvjerenja koji nam nisu od koristi.

Namještaljke kroz koje smo prošli proteklih sedmica nam pokazuju da se ispod svake potisnute uspomene, ograničavajućeg sistema uvjerenja i nekorisnog obrasca ponašanja krije negativan emocionalni naboj. Vježbe disanja izvlače negativni emocionalni naboj na površinu, jer je upravo on odgovoran za fizička, mentalna i emocionalna stanja neravnoteže koja se pojavljuju u našem životu otkako smo napustili djetinjstvo. Taj emocionalni naboj je također odgovoran za sve drame i postupke »samoizlječenja« u kojima svjesno i nesvjesno umirujemo i kontrolišemo svoj život. Isti naboj nas je držao vezanima za prošlost i/ili projektovao našu pažnju u neodređenu budućnost, a da toga nismo bili svjesni.

Tokom sledeće tri vježbe ćemo također disati. Mnogi će ležati u kadi punoj tople vode. To nije kazna, nego važna metoda i sigurnosna mreža osmišljena kako bi nam pomogla da napravimo prečicu kroz varljive predjele ega.

Ne zaboravite da se ustrojstvo ega sastoji od našeg ponašanja, izgleda i okolnosti našeg života. Drugim riječima, sve dok ne integrišemo traume iz djetinjstva, našim ponašanjem, izgledom i životnim okolnostima u velikoj mjeri upravlja negativan naboj emocionalnog tijela, bili mi toga svjesni ili ne. Međutim, izgled, ponašanje i životne okolnosti u očima ega čine sveukupnost onoga ko i šta ego smatra da mi jesmo, odnosno sveukupnost onoga što bi želio da vjerujemo. Stoga je negativan emocionalni naboj pijesak na kojem ego gradi svoj iluzorni identitet.

Kako bi odbranio taj prividni identitet i onemogućio nam da spoznamo istinsku prirodu svoje izvorne Unutrašnje prisutnosti, ego se trima vanjskim atributima koristi kao sredstvima kojima nas navodi da povjerujemo kako smo se uspješno razračunali sa svojim negativnim emocionalnim nabojem. Može nas navesti da se ponašamo i izgledamo kao da smo potpuno u ravnoteži, posebno kad

se približavamo jezgru svojih poteškoća. Takođe može oblikovati uslove naših životnih okolnosti kako bi se činilo da smo po svim mjerilima uspješni i napredni, iako smo zapravo povrijeđeni i patimo ispunjeni tihim očajanjem. Ego dobro zna kako može stvoriti privid kao da je sve dobro, lijepo i krasno.

Zašto se ego tako ponaša? Zašto želi stvoriti privid da je sve u redu? To čini kako ne bismo dovodili u pitanje dogovor u skladu s kojim mu dozvoljavamo da upravlja našim životom, iako tog dogovora nismo svjesni. To čini zato što se u potpunosti oslanja na negativan emocionalni naboj koji mu omogućuje i samo postojanje. Negativan emocionalni naboj je gorivo koje hrani sve naše drame, a svaka drama je pijana ludost ega. Zapamtite da je ego ono što smo osmislili kao djeca kako bismo zamijenili svoje izvorno *ja*. Ego je neautentična laž koja prikriva izvornu Prisutnost. Zbog toga on automatski oblikuje naš izgled, ponašanje i životne okolnosti sve dok ne uspijemo neutralisati nesvjestan i negativan emocionalni naboj. U tome uspijeva tako što projektuje neizvornost koju je stvorio na temelju naših dječjih strahova, bijesa i tuge. Neizvornost je oklop koji nas štiti od svjesnosti i moći Unutrašnje prisutnosti. Ego nas ohrabruje da ponosno navučemo taj oklop. Navodi nas da povjerujemo kako je oklop, odnosno neizvornost, prijeko potrebna kako bi nas zaštitila od »nepredvidljivosti vanjskog svijeta«. Zbog toga ego tako snažno potiče i podržava ulogu žrtve ili pobjednika. Držeći našu pažnju usmjerenu na potencijalnog neprijatelja iz vanjskog svijeta, držeći nas kao začarane ogledalom i našim odrazom u njemu, mi i dalje ostajemo nesvjesni žive Prisutnosti koja stoji pred ogledalom.

To je jedan od razloga zbog kojih u ovoj fazi Procesu prisutnosti koristimo instrument koji, iako nam je poznat, primjenjujemo na način potpuno stran dogovoru koji smo sklopili s egom. S egom smo se dogovorili da je kupanje namijenjeno održavanju čistoće dragocjenog tijela, uživanju i opuštanju. Kupanje je sredstvo održavanja čistoće i njegovanja izgleda, smirivanja napetosti i poboljšanja naših trenutnih životnih okolnosti.

Ali, kupanjem se nećemo koristiti zbog tih razloga, nego da bismo se oslobodili negativne energije emocionalnog tijela buđenjem njegove povećane svjesnosti. Na koji način i zašto je ležanje u toploj vodi efikasno pri buđenju svjesnosti negativnog emocionalnog naboja te pri njegovom smanjivanju? Biće nam korisno ako ukratko ponovimo.

Kad napuštamo djetinjstvo i ulazimo u svijet odraslih, od nas se traži da do određenog stepena postanemo neizvorni. Jednostavno rečeno, to znači da učimo reći »ne« kad mislimo »da« i reći »da« kad mislimo reći »ne«. Odrasla osoba je, krajnje jednostavno rečeno, *dijete koje se odupire*. Kako bismo se prikazali odraslima moramo se neprestano odupirati potrebi za vlastitom izvornošću. Po prirodi smo spontano radosna i kreativna bića, stoga je bilo koje drugo stanje Postojanja koje prikazujemo neizvorno. Apsolutno je riječ o drami i otporu. Kad već

znatno zakoračimo u iskustvo odrasle osobe tako smo vješti u prikazivanju neizvornosti da se poistovjećujemo s tim lažnim stanjem kao da je riječ o normalnom ponašanju. Svi smo čuli djecu kako govore: »Pretvaraćemo se da smo...«. Djeca time zapravo govore: »Budimo slični odraslima«.

Vlastita izvorna priroda nam može postati tako nepoznata da bi nam u društvu ljudi koji se spontano prepuštaju radosti i kreativnosti moglo biti neprijatno. Mogli bismo se naljutiti, postati razdražljivi ili se čak postidjeti. Međutim, potajno nas privlače ljudi koji izražavaju vlastitu izvornost. Nazivamo ih »slobodnim dušama«, posebnima, umjetnicima ili ekscentricima. Pridajemo im etikete kao da u nečemu griješe, kao da su oštećeni i treba im popravak. Ali, oni su naši potajni junaci i kad odu uvijek žalimo za njima. Takvi su ljudi prekrasna ogledala koja u naš život ulaze kako bi nas podsjetila na dijete koje je umrlo u nama.

Naš trajni otpor emocionalnoj izvornosti u emocionalnom tijelu stvara vrućinu, jer svaki otpor izaziva rascjep, a rascjep stvara vrućinu. Trajni otpor izvornosti dovodi do stalnog gomilanja vrućine, a tu nakupljenu vrućinu u okviru Procesu prisutnosti nazivamo »nabojem«. Upravo taj naboj postaje jezgro svih naših fizičkih, mentalnih i emocionalnih nelagoda. Unutrašnja vrućina se u emocionalnom obliku ispoljava izvan nas te je definišemo kao strah, bijes ili tugu. Riječ je o negativnom emocionalnom naboju kog ćemo prizvati u svijest i smanjiti tokom vodenih vježbi i svjesne primjene Procesu emocionalnog čišćenja.

Kako ulazimo sve dalje u odraslo doba, nesvjesno usvajamo postupke za umirenje i kontrolisanje u pokušaju da se uhvatimo ukoštac s nelagodom negativnog emocionalnog naboja. Svi su naši neugodni emocionalni, mentalni i fizički simptomi direktna veza sa skrivenim negativnim emocionalnim nabojem. Ali, mi to ne shvatamo, nego automatski i nesvjesno pribjegavamo umirenju i kontroli, što u naše iskustvo unosi još teži oblik neravnoteže. Takvu automatsku i nesvjesnu reakciju na simptome neravnoteže takođe je u nas utisnulo ponašanje roditelja i njihove reakcije na vlastiti negativan emocionalni naboj. Usprkos svim našim naporima da potisnemo taj osjećaj nelagode, negativan emocionalni naboj nam neminovno preplavljuje život i ispoljava se u obliku straha, bijesa i tuge. Strah, bijes i tuga predstavljaju emocionalno trojstvo nelagode koje uzrokuje sve bolesti što danas postoje u svijetu.

Kad započnemo s Procesom prisutnosti, najprije radimo na ostvarenju fizičke prisutnosti. Stoga postajemo svjesni neugodnih fizičkih osjeta u tijelu, neproaktivnih vidova našeg svakodnevnog ponašanja i negativnih odnosa s vanjskim svijetom koje prije možda nismo ni zapažali. Tada postizemo svojevrsnu mentalnu jasnoću i počinjemo povezivati svoje sisteme uvjerenja i sveopšti kvalitet svog života. Međutim, mnogi ključni događaji koji su u naše emocionalno tijelo utisnuli neravnotežu koju sada namjeravamo neutralisati su se dogodili prije nego što smo ovladali jezikom i/ili apstraktnim idejama. Stoga ne možemo pouzdano

razmišljati o tim događajima, niti ih dotaći govorom. Upravo u tome tradicionalna terapija doživljava neuspjeh i postaje jednako zastarjela kao šok terapija. Upravo zbog takvih događaja 20 minuta ležimo u kadi tople vode prije vježbi disanja.

Postoje mnoga objašnjenja koja govore zašto voda budi emocionalni sadržaj našeg iskustva. Uopšteno je prihvaćeno da je element vode snažno povezan s emocijama. Suze su tekuće. O moru govorimo kao o »okeanu emocija« i okean shodno tome predstavlja emocionalno tijelo planete. Već smo nagovijestili da su emocije zapravo energija u kretanju, a ako je ikada postojala energija u kretanju na ovoj planeti, to su onda tečnosti koje neprestano teku njegovom površinom i ispod nje. Poput planete, i naše ljudsko tijelo je sastavljeno više od tečnosti nego od čvrste materije. Mjesec se takođe uopštenije povezuje sa ženskim načelom, a stoga i s emocijama. Znamo da pun Mjesec djeluje na emocionalni sadržaj čovjeka, kao što djeluje i na plimu i oseku svake veće vodene površine. O samim emocijama možemo razmišljati kao o plimi i oseki koje se uzdižu i spuštaju u našoj unutrašnjosti. Kad je neko previše emocionalan, kažemo da su ga »preplavili osjećaji«.

Mnoštvo je povezanosti i metafora u kojima se povezuju voda i emocije. Jasno je da su voda i emocije oduvijek bile blisko povezane. Voda je energija u kretanju koju možemo posmatrati, usprkos tome što nam je pažnja prikovana na fizički svijet. Energetski tok nam je važan. Posmatranje kretanja vode u životu nam pruža materijal za ovakve izraze : »Ne uznemiravaj se, samo se prepusti«.

Ležanje u toploj vodi u okviru Procesu prisutnosti nam omogućuje da u negativan emocionalni naboj koji nosimo unesemo stvarne promjene buđenjem svjesnosti emocionalnog tijela. Upravo naša svjesnost o tom negativnom naboju dovodi do ponovnog uspostavljanja unutrašnje ravnoteže. To nam postaje očito kad duže vrijeme ležimo u kadi. Time aktiviramo carstvo čistih osjećaja, ono područje u kojemu smo boravili prije nego što smo naučili verbalno komunicirati. Takođe aktiviramo vibracione uspomene na boravak u maternici, kao i na sam trenutak rođenja i prvih nekoliko emocionalnih godina života. Ta iskustva pripadaju među poslednja u kojima smo bili potpuno prisutni.

Kad u svrhu postizanja svjesnosti sadašnjeg trenutka legnemo u toplu vodu, budimo svjesnost emocionalnog tijela. To iskustvo nam je neprijatno zbog svega što stoji između jezgra naše izvornosti i onoga ko i šta »mislimo« da jesmo. Drugim riječima, nelagoda koju osjećamo je naša drama, laž, a time zapravo dinamika našeg ega. Zato ljudi koji se neugodno osjećaju zbog svojih emocija uopšteno ne vole dugotrajne tople kupke. Svaka nelagoda koja izroni na površinu tokom vodene vježbe i tokom vježbe disanja je negativan emocionalni naboj koji moramo integrisati kako bismo obnovili ravnotežu kvaliteta našeg sveukupnog života. Integrišemo ga kad ga osvijestimo.

Ležanjem u toploj vodi promišljeno suočavamo vrućinu izazvanu našim otporom prema prisutnosti s toplinom vode u kadi. Jedna toplina je stvarna (voda), a druga je lažna (emocionalni otpor). Ta dva stanja topline se suočavaju i ako jedno od njih ne popusti, možemo osjetiti sve veću nelagodu ili klaustrofobiju ili imamo osjećaj da će se dogoditi nešto strašno. Tada zapravo osjećamo nagomilani strah, bijes i tugu koji izlaze na površinu kako bi ih integrisala naša svjesna pažnja. Takođe osjećamo očajničku želju ega koji se grčevito drži svoje neizvornosti.

Naravno da toplina vode u kadi neće popustiti samo zato što nam se ne sviđa, stoga kroz to iskustvo možemo proći samo ako se oslobodimo negativnog emocionalnog naboja kojeg nosimo. Drugim riječima, dio ega odumire. Njegovu smrt možemo osjetiti na fizičkom nivou u obliku tjelesnih osjeta, na mentalnom nivou u obliku misaonih procesa, a na emocionalnom nivou u vanjskim izrazima straha, bijesa ili tuge. Kako odumire stisak ega u našem životu, tako se iz emocionalnog tijela oslobađa negativan naboj. Do tog otpuštanja dolazi u trenutku predavanja ili »otpuštanja«. U tom trenutku se jedan dio naše vanjske drame takođe odvaja iz naše svijesti. Stoga se oslobađamo dijela laži i dobijamo dio Prisutnosti.

To se takođe događa tokom svakodnevnih vježbi disanja. Ponekad možemo osjetiti kako se u nama uzdižu talasi vrućine koji se neočekivano povlače, tako da se osjećamo malo hladniji nego što je uobičajeno. Riječ je o izranjanju i otpuštanju negativnog emocionalnog naboja.

Mogli bismo reći da tokom ležanja u toploj vodi dio težine emocionalnog tereta prošlosti ističe niz odvod. Naša nesvjesna reakcija na taj teret nas je natjerala da usvojimo mnoštvo nekorisnih postupaka i negativnih uvjerenja koja nam ne daju ništa dobro. Onaj trenutak kad svjesno otpustimo dio negativnog naboja iz emocionalnog tijela je vrlo vjerovatno prvi trenutak u našem životu kad smo napravili dovoljno mjesta za disanje. Kad se teret smanji, sposobni smo uspravnije stajati, dublje udahnuti i upravo sada i ovdje osmotriti horizont svog života. Taj novi način gledanja mogli bismo nazvati »sagledavanje života u sadašnjem trenutku«, za razliku od posmatranja kroz iskrivljene naočale prošlosti ili projektovane budućnosti.

Sa svakom dovršenom vježbom u vodi i vježbom disanja smanjuje se negativan emocionalni naboj, a dokaz da se oslobađamo prošlosti očitava se na mnoštvo načina. Nakon prve vodene vježbe i 15-minutne vježbe disanja koja slijedi mogli bismo osjetiti prazninu. To je prirodno. Nestaje dio prošlosti koji smo i nesvjesno nosili sa sobom (jer ne znamo uvijek kakav teret nosimo) i koji smo pogrešno smatrali dijelom vlastite osobnosti. Nakon vježbe možemo osjećati kako nam iz tijela izbija vrućina. Ta vrućina se doslovno odvaja od našeg emocionalnog tijela, odnosno, riječ je o odbacivanju negativnog naboja. Dan-dva nakon toga se često javlja osjećaj da nam je tjelesna temperatura nešto niža od one na koju smo navikli. Do toga dolazi zato što smo se oslobodili nečega čemu smo se

opirali i spušta nam se temperatura čitavog tijela. Organizam će nam se ubrzo prilagoditi i pronaći novu ravnotežu. Ti osjeti nam se mogu u početku učiniti nepoznatim, ali ćemo automatski proći kroz njih i prilagoditi im se. Oni predstavljaju fizičke potvrde promjena koje smo unijeli u cjelokupno stanje našeg emocionalnog tijela. Pojavljuju se automatski, jer se potisnute uspomene koje aktiviramo i iznosimo na površinu tokom prvih šest vježbi sada efikasno raščišćavaju poput ulja s površine vode.

Međutim, u svemiru nema praznog prostora. Zbog toga od ovoga dijela Procesa moramo istovremeno početi ispunjavati svoju unutrašnjost pozitivnim obrascima ponašanja i idejama koje će nam biti korisne. Drugim riječima, sada nam prioritet mora postati zamjenjivanje sve slabijeg nesvjesnog i negativnog emocionalnog naboja sve jačim svjesnim i pozitivnim emocionalnim nabojem. Zbog toga se sada moramo početi usredsređivati na fizičku prisutnost, mentalnu jasnoću, emocionalnu ravnotežu i povezivanje sa životnom svrhom. Naša životna svrha je svjesna povezanost sa samim životom. Kad sami upravljamo vlastitim životom automatski živimo svrhovito. Živimo promišljeno. Živimo kako bismo se oslobodili.

Tokom sledeće tri vježbe važno je imati na umu sledeće : sa svakom vježbom u vodi i sa svakom vježbom disanja postajemo sve svjesniji emocionalnog tijela. Dvadesetminutnim ležanjem u vodi nakon koga odmah slijedi vježba disanja ubrzano aktiviramo svjesnost sadašnjeg trenutka. To znači da će nam se razmak između misli, riječi i djela te njihovih posledičnih efekata (kvalitet našeg života) činiti sve kraći i kraći. Sada, zapravo, uviđamo povezanost uzroka i posledica u svom životu. Ta poboljšana percepcija nam se čini poput ubrzanog prolazanja vremena. Kako se ne bismo plašili tog iskustva nego da bi uživali u njemu, ovog trenutka se moramo obavezati da ćemo biti odgovorni za sve svoje misli, riječi i djela. Smijemo sijati samo ono što želimo požnjeti. Moramo se truditi da se ne prepuštamo starim obrascima negativnog razmišljanja. Moramo se posvetiti korištenju Procesa emocionalnog čišćenja kad god osjetimo uznemirenost. Moramo nastaviti disati dvaput dnevno tokom 15 minuta bez obzira na sve.

Od ove tačke Procesa možemo leći u kadu tople vode koliko god često želimo, nakon čega odmah trebamo obaviti vježbu disanja. Što češće ležimo u toploj vodi s namjerom buđenja svjesnosti emocionalnog tijela, to će negativni naboj brže izlaziti na površinu gdje se oslobađa. Međutim, ništa ne smijemo forsirati.

Upozorenje : Svjesno povezivanje disanja tokom ležanja u toploj vodi, za razliku od onog kad samo mirno ležimo u kadi, pojačava svjesnost emocionalnog tijela. Tu vježbu ne bi trebali raditi pojedinci koji prvi put prolaze kroz Proces ili oni koji vodene vježbe obavljaju bez pomoćnika. Svjesno povezivanje disanja za

vrijeme ležanja u toploj vodi ubrzava proces i može dovesti do iznenadnog izranjanja straha, bijesa i tuge iz prošlosti. Zato nam je za takvu vježbu potrebno vodstvo, iskustvo i prisutnost prijatelja koji će ondje biti u svojstvu svjedoka. Stoga se ne preporučuje da radimo te vježbe. U okviru Procesu prisutnosti, kao što je to izloženo u ovoj knjizi, jednostavno ležimo u toploj vodi tokom 20 minuta, a onda izađemo iz kade, obrišemo se i odmah počnemo 15 minutnu vježbu disanja. Ako tokom vježbe disanja osjetimo emocionalnu, mentalnu ili fizičku nelagodu, trebamo nastaviti održavati povezanost disanja sve dok to iskustvo ne prođe. Pridržavanje tih jednostavnih uputstava osigurava postupan i nježan proces.

Preuzimanje kontrole nad negativnim

U okviru Procesu prisutnosti se detaljno govori o negativnom emocionalnom naboju. Postojanje negativnog naboja gotovo da nam pruža priliku da krivicu za svoje sadašnje okolnosti prebacimo na prošlost. Nažalost, od takvog načina razmišljanja nema nikakve koristi, naročito zato što sada svjesno i dosledno smanjujemo učinak negativnog emocionalnog naboja na sadašnje okolnosti. Vrlo je vjerovatno da smo tokom poslednjih šest vježbi više obnovili svoju emocionalnu ravnotežu nego tokom čitavog dosadašnjeg života. Sledećih nekoliko vježbi ubrzava taj postupak. Uskoro nećemo imati nikakvih izgovora za to što ne uživamo u svom životu, bez obzira na to kako se on odvija. Ili možda ipak hoćemo?

Tokom čitanja prvog dijela knjige smo dobili savjet da pitanjima pristupamo na nov način. Od nas se tražilo da se usredsredimo na proces postavljanja pitanja, ni na koji način ne forsirajući odgovore. Sada samo na trenutak možemo zaboraviti to uputstvo, jer pred nama je nekoliko pitanja koja će dobiti odgovore. Dok čitamo ono što slijedi, moramo imati na umu da nas istina uvijek oslobađa, naročito ako je možemo priznati sami sebi.

Ni na koji način ne možemo negirati da se naš život odvija upravo onako kako smo usmjerili pažnju. Isto tako, kvalitet svih naših životnih iskustava je određen kvalitetom naših namjera. Razmislimo li na trenutak o tome, shvatićemo da je to istina. Upravo kao što nas zakon uzroka i posledice smatra sve podjednako odgovornim za svaku misao, riječ i djelo, kvalitet naših iskustava se sastoji od pažnje i namjere. Ta univerzalna postavka sve nas smješta na nivo igrališta. Ko bi drugi osim nas i mogao biti odgovoran za posledice misli, riječi i djela koje svjesno izražavamo? Ako smo u stanju prihvatiti tu istinu, tada razmislimo o sledećim pitanjima :

Ako možemo svjesno odabrati ljubav, zašto onda mrzimo?

Ako možemo svjesno odabrati sklad, zašto se onda svađamo?

Ako možemo svjesno odabrati mir, zašto onda biramo sukob?

Ako možemo svjesno odlučiti da drugima pružimo podršku, zašto onda odlučujemo biti podrugljivi?

Ako možemo svjesno odabrati smijeh, zašto onda biramo tugu?

Ako možemo svjesno odabrati osmijeh, zašto se onda odlučujemo za mrštenje?

Ako možemo svjesno odabrati zahvalnost, zašto se onda odlučujemo žaliti?

Ako možemo svjesno odlučiti da ćemo ohrabrivati druge, zašto onda odlučujemo da ćemo se takmičiti ?

Ako možemo svjesno odabrati samopouzdanje, zašto se onda prepuštamo sumnjama?

Ako možemo svjesno odabrati da nam bude ugodno, zašto onda biramo patnju?

Ako možemo svjesno odabrati optimizam, zašto se onda prepuštamo negativnostima?

Odgovor na ova i na sva ostala pitanja koja pitaju “zašto i dalje nastavljamo zračiti negativnost umjesto ohrabrujućeg zračenja naše Unutrašnje prisutnosti” je uvijek jedan te isti. On glasi :

Umjesto da odaberemo razvijati emocionalnu zrelost koja je potrebna kako bismo sebi »pružili« pažnju koja nam je potrebna, radije se prepuštamo vanjskoj drami kako bismo tu pažnju mogli »dobiti« od drugih.

Kad se posvetimo tome da sami sebi pružimo pažnju koja nam je potrebna, posvetili smo se vlastitoj slobodi. Sadašnji trenutak je savršen trenutak u kome možemo odabrati emocionalni rast. To možda nije najjednostavniji izbor, ali je svakako najodgovorniji.

Prihvatanje fizičke prisutnosti

Prihvatanje fizičke prisutnosti je prvi korak koji moramo preduzeti u životu kako bismo trajno napustili reaktivno ponašanje i usvojili svjesno djelovanje. Ako u svom životu nismo fizički prisutni, ne možemo donositi odgovorne i korisne odluke. Odgovorno ponašanje je uzročno i zato će nas automatski dovesti do povećanja unutrašnjeg spokojstva i vanjskog sklada, ali da bismo probudili to stanje Postojanja, moramo biti prisutni u svom životu.

Ako nismo prisutni u fizičkom tijelu, tada lutamo mentalnim nivoom. To znači da naša svijest lebdi nekim idejnim prostorom koga nazivamo »prošlošću« i »budućnošću«. Tada životne odluke donosimo na temelju opažaja koje primamo na tim prividnim mjestima. Kako bi nam te odluke na bilo koji način mogle biti korisne? Odluke utemeljene na događanjima iz prošlosti i eventualnim događanjima iz budućnosti su najčešće reaktivne, a samim tim i uvijek štetne za nas. Najčešće se temelje na posledicama pa su stoga neefikasne. Zbog toga su svakodnevne vježbe disanja toliko važne. Svjesno povezano disanje je najbrži postupak za izvlačenje svijesti iz mentalnog stanja »života u vremenu«, kako bismo mogli početi prikupljati i održavati svjesnost fizičke prisutnosti.

Tokom djetinjstva smo počeli usvajati naviku mentalne evakuacije iz fizičkog tijela i bježanja u prividno mentalno iskustvo koje sada nazivamo »vremenom«. To smo činili jer smo se plašili onoga što nam se tada događalo u sadašnjem trenutku. To je potpuno jednostavno – osjećaj vlastite Prisutnosti smo izgubili zbog straha. Strah nas nagoni da napustimo fizičko tijelo. Svoju izvornu Prisutnost smo zamijenili za oklop laži. Proživljavali smo iskustva koja su uzrokovala strah, a budući da nismo shvatali šta nam se događa ili šta bismo u tome pogledu mogli preduzeti, u mislima smo pobjegli u prividne hodnike vremena. Na tom nestvarnom mjestu smo se mogli pretvarati da je sve u redu ili da će biti u redu jednoga dana. Ali, više se ne nalazimo u toj situaciji.

Tokom proteklih šest vježbi smo stekli dublji uvid u uzroke fizičke, mentalne i emocionalne neravnoteže. Takođe smo usvojili percepcijske metode koji će nam pomoći da položimo temelje povratka svjesnosti sadašnjeg trenutka. Primjenom Procesu emocionalnog čišćenja smo već počeli mijenjati svoj stav prema vlastitom životnom iskustvu te više ne reagujemo, nego svjesno djelujemo. I sama činjenica da smo stigli do ovoga dijela Procesu prisutnosti je dokaz da smo iskreno odlučili preuzeti odgovornost za kvalitet svog života.

Sada nam više neće biti teško u mislima napraviti skok koji će nam omogućiti prihvatanje činjenice da su sva tegobna (zastrašujuća) iskustva koja su nas mučila u prošlosti zapravo uvijek bila zamaskirane prilike za rast i razvoj. »U vremenu« to nismo mogli uočiti, ali nam postaje potpuno očigledno kad postignemo svjesnost sadašnjeg trenutka. Kad uspijemo napraviti skok u percepciji,

kad uvidimo da je sveukupan život prilika za razvoj, tada na svjesnom nivou više nemamo razloga za strah. Zašto se plašiti kad znamo da nam se *životna iskustva događaju samo zato da bismo mogli rasti?* Naročito sada, kad smo osnaženi percepcijskim metodima koji nam omogućuju da svjesno učestvujemo u svim svojim iskustvima rasta i da ih integrišemo. Ta spoznaja nam pruža sigurnost.

Što smo svjesniji svake pojave svojih neintegrisanih životnih iskustava, to će se naš osjećaj sigurnosti postepeno početi širiti i u nesvjesno područje. To znači da će se i naše dječje *ja* takođe ponovno početi osjećati sigurnim kad svjesno preuzmemo odgovornost za kvalitet svih svojih doživljaja. A sigurno dijete je ispunjeno spontanom radošću i kreativnošću.

Stoga bez straha možemo početi napuštati ovo prividno iskustvo koje nazivamo »životom u vremenu« i vratiti se u svoj jedini stvarni dom kog imamo dok putujemo sadašnjim životnim iskustvom, a to je fizičko tijelo. Kad se odlučimo vratiti u fizičko tijelo, istovremeno smo odlučili postati fizički svjesni svakog dijela svog života. Tek otkrivena fizička prisutnost je dar, jer nam omogućuje da svoju energiju preusmjerimo u svjesno kretanje kroz iskustva za koja znamo da su nam korisna. Stoga je ovo trenutak u Procesu prisutnosti u kojem svjesno moramo prihvatiti zadatak kretanja kroz svoja iskustva.

Imamo samo dva instrumenta uz pomoć kojih možemo ulaziti, prolaziti i izlaziti iz svojih životnih iskustava, a to su pažnja i namjera. Pažnja je instrument mentalnog tijela, ono čime se usredsređujemo. Namjera je instrument emocionalnog tijela, ono zbog čega se usredsređujemo. Kvalitet našeg života u svakom trenutku se određuje stepenom svjesnosti pažnje i namjere. Potpuno jednostavno, ali moramo biti fizički prisutni da bismo se svjesno koristili tim percepcijskim metodima na koristan način.

U svakom trenutku života automatski koristimo i pažnju i namjeru. Tim instrumentima smo se uglavnom koristili na nesvjestan način, na temelju onoga što nam se, prema našem uvjerenju, dogodilo u prošlosti i što bi nam se moglo dogoditi u budućnosti. Drugim riječima, sve donedavno smo kvalitet svog života osmišljavali dječjim tumačenjima i budućim procjenama. Bilo bi tačnije reći da smo svom pogrešno informisanom djetetu dozvoljavali da određuje šta je najbolje za nas na temelju njegovih tumačenja svijeta. Ta tumačenja su priče koje smo pričali sebi kao djeca i koje su se otada pretvorile u biblioteku naših nesvjesnih, ali ključnih sistema uvjerenja. Nijedna od tih priča nije istinita i zato bi bilo opasno da tim nesvjesnim, suštinskim sistemima uvjerenja i dalje dozvoljavamo da ulogu igraju mjerila kojima se određuje kvalitet našeg sadašnjeg iskustva života. Od najveće važnosti je da se počnemo svjesno kretati svojim iskustvima.

Ako pažnju i namjeru dvaput dnevno usredsredimo na jednostavan instrument upravljanja s kojim ćemo se sada upoznati, naučićemo kako možemo izvršiti taj zadatak. Tokom sjedeće tri vježbe trebamo se koristiti tim instrumentom

za usmjeravanje svojih iskustava prema sve većoj fizičkoj prisutnosti, mentalnoj jasnoći i emocionalnoj ravnoteži. Dosledna primjena tog instrumenta pružiće nam uvid u posledice svjesnog upravljanja vlastitom pažnjom i namjerom.

Ovaj jednostavan, ali izuzetno moćan navigacioni instrument djeluje na temelju pretpostavke da se različiti atributi naše percepcije moraju uskladiti na određenu frekvenciju kako bismo postigli konkretan kvalitet iskustva. To ćemo najbolje razumjeti ako zamislimo orkestar. Kako bi postigli međusobni sklad, svi muzičari i orkestar moraju svirati istu kompoziciju. Različiti atributi naše percepcije na isti način se moraju svjesno uskladiti na istu frekvenciju kako bismo mogli postići određeni kvalitet iskustva. Naša lična frekvencija je ono o čemu najčešće razmišljamo. Tokom sledeće tri vježbe taj navigacijski instrument usklađuje našu ličnu frekvenciju sa fizičkom prisutnošću, zatim sa mentalnom jasnoćom, a na kraju i sa emocionalnom ravnotežom.

Kako bismo ga što bolje iskoristili, dvaput dnevno (ujutro i naveče), nakon 15 minutne vježbe disanja, sami sebi postavljamo određena pitanja. Već smo raspravljali o pristupu kog trebamo prihvatiti tokom Procesu prisutnosti u pogledu postavljanja pitanja pod naslovom *Svjesnost postavljanja pitanja*. Bilo bi korisno da to ukratko ponovimo.

Kad nam u životu neko postavi pitanje, istog trenutka se poslužimo pažnjom kako bismo pronašli odgovor. Ako ga ne uspijemo pronaći, svjesno okončavamo misaonu potragu s ograničavajućim samoprosuđivanjem u pogledu svojih intelektualnih sposobnosti. Proces prisutnosti, a posebno ovaj određeni navigacijski instrument, traži od nas da prihvatimo drukčiji pristup. U ovoj vježbi je važno postavljanje pitanja, a ne pronalaženje »ispravnog« odgovora.

Zato nije prijeko potrebno u mislima tragati za odgovorom ili ga pokušati nasilno izvući na površinu. Trebamo iskreno postavljati pitanja i obratiti pažnju na prvi odgovor koji se pojavi u mislima. Samom procesu odgovaranja ne pridajemo nikakvu važnost. Ako se odgovor ne pojavi, prelazimo na sledeće pitanje. Na taj način odgovoru dozvoljavamo da se pojavi kad to najmanje očekujemo. Ako se odgovor pojavi, zapamtimo ga, a onda prelazimo na sledeće pitanje.

Efikasnost tog metoda se temelji na doslednom postavljanju pitanja, a ne na pronalaženju ispravnog odgovora. Um će se automatski pobrinuti za odgovore. Ti odgovori nam se neće uvijek očitavati kao mentalni koncepti, misli ili slike, nego kao povoljne promjene u kvalitetu našeg iskustva, odnosno kao prijateljski naklonjeni »glasnici«.

Najbolje je da pitanja postavljamo neposredno nakon vježbe disanja, jer tada posjedujemo najviše svjesnosti sadašnjeg trenutka koja hrani naše svjesne namjere. Svjesnost sadašnjeg trenutka uvećava sve na što je svjesno usmjerimo.

Navigacioni instrument za sedmu vježbu :

Postavljanjem ovih pitanja nakon vježbi disanja svoje iskustvo usmjeravamo prema fizičkoj prisutnosti.

Iskreno postavimo sebi pitanje i obratimo pažnju na prvi odgovor koji se javi u svijesti. Ako se odgovor ne javi, pređemo na sledeće pitanje.

- A. *Šta je svrha fizičke prisutnosti?*
- B. *Koji zvuk povezujem s fizičkom prisutnošću?*
- C. *Koju boju povezujem s fizičkom prisutnošću?*
- D. *Koji miris povezujem s fizičkom prisutnošću?*
- E. *Koji ukus povezujem s fizičkom prisutnošću?*
- F. *Koju emociju povezujem s fizičkom prisutnošću?*
- G. *Koju teksturu povezujem s fizičkom prisutnošću?*
- H. *Koji fizički oblik fizička prisutnost ima za mene?*
- I. *Koji pokret povezujem s fizičkom prisutnošću?*
- J. *Koji vizuelni simbol povezujem s fizičkom prisutnošću?*
- K. *Na kom području svog života u ovom trenutku doživljavam fizičku prisutnost bez ikakvog napora?*

Tokom sledećih sedam dana od nas se traži da :

- 1. Dvaput dnevno radimo 15 minutne vježbe disanja.**
- 2. Nakon toga postavljamo sebi pitanja A-K na kraju vježbe.**
- 3. Pročitamo napisani tekst i primjenjujemo navigacioni metod prema uputstvima.**
- 4. Ponavljamo Izjavu za buđenje Prisutnosti kad god nismo zaokupljeni drugim mislima.**

Ako radimo vodene vježbe (preporučeno) :

- 1 Bar jednom dnevno ležimo u kadi sa toplom vodom najmanje 20 minuta.**
- 2 Nakon što se obrišemo odmah radimo 15 minutnu vježbu disanja.**
- 3 Postavljamo sebi pitanja A-K na kraju vježbe.**
- 4 Pročitamo napisani tekst za ovu vježbu i primjenjujemo navigacioni metod prema uputstvima.**

Ovdje završava sedma vježba.

OSMA VJEŽBA

(Druga vježba u vodi)

Izjava za buđenje Prisutnosti tokom sledećih sedam dana glasi:

Odgovorano/odgovorna sam za vlastito spokojstvo.

Kako bismo aktivirali ovu vježbu :

Pamtimo Izjavu za buđenje Prisutnosti.

Nakon toga pročitamo čitav napisani tekst.

Barem 20 minuta ležimo u kadi s toplom vodom,

Odmah nakon toga radimo 15 minutnu vježbu disanja.

Buđenje spokojstva putem opraštanja

Na nekom nivou smo svi bijesni, jer kao djeca nismo dobili bezuslovnu ljubav. Svi su nas samo uslovno voljeli. To nije optužba, nego tegobna situacija u koju nas dovodi rođenje u svijetu u kom se stanje neprestano mijenja. Od djetinjstva smo čitav svoj život i svu svoju energiju trošili pokušavajući živjeti u skladu s uslovima koji su nam trebali da bi, prema našem mišljenju, zadobiti bezuslovnu ljubav, a da toga uopšte nismo bili svjesni. To se izražavalo u beskonačnom fizičkom, mentalnom i emocionalnom »djelovanju« ili predstavama koje smo odigrali pokušavajući privući pažnju i prihvatanje. Nažalost, druge ljude ne možemo predstavom prisiliti na bezuslovnu ljubav. Sva pažnja koju privučemo predstavom je uslovna po svojoj prirodi. Istina je da smo svaki put doživjeli neuspjeh pokušavajući privući pažnju za kojom smo čeznuli. Neuspjeh smo doživjeli jer bezuslovna ljubav nije novac, nije nešto što moramo ili možemo zaraditi. Ljubav ne možemo postići zaslugama. Ne moramo biti sposobni da bi nas drugi voljeli. Ljubav je naše pravo po rođenju. Ljubav jednostavno jeste. Ljubav je suština onoga ko i šta mi jesmo.

Primjer ljubavi koji su nam roditelji svojim odnosom prema nama i svojim

međusobnim odnosom postavljali tokom djetinjstva je postao naša temeljna definicija ljubavi. Ona je automatski ishod emocionalnog utiskivanja. Shodno tome, kad god kao odrasle osobe pokušavamo izazvati iskustvo ljubavi, nesvjesno stvaramo fizički, mentalni i emocionalni scenario koji će ponovo stvoriti emocionalni odjek što smo ga iskusili tokom prvih dječjih odnosa s roditeljima. Taj odjek uopšte ne mora biti ugodan, nego samo mora biti sličan.

Ako smo tražeći ljubav bili zlostavljani, tada je zlostavljanje postalo dijelom naše dječje definicije ljubavi. Shodno tome, kad god kao odrasli ljudi u svom životu osjećamo potrebu za ljubavlju, automatski ćemo proizvesti iskustvo koje će uključivati emocionalni odjek zlostavljanja. Toga uopšte nismo svjesni, nego postupamo automatski. Zašto? Zato što je to jedini način koji poznajemo da bismo dobili ono što smatramo ljubavlju. Ali, ljubav koju dobijemo uvijek nas povrijedi. Povrijedi nas zato što je uslovljena. Na svjesnom nivou mogli bismo reći: »Zašto mi se to uvijek događa?« Razlog zbog koga uvijek iznova stvaramo isto bolno iskustvo potpuno je jednostavan. To činimo zato što ne znamo drukčije. Takva nam je sudbina. To je otvorena rana u srcu čovječanstva. Zbog toga mnogi ljudi automatski pretpostavljaju da je ljubav bolna. Ali, »bolan« je uslov, a ne ljubav.

U okviru Procesa prisutnosti postepeno učimo usmjeriti pogled izvan ograničenja svojih dječjih tumačenja. Učimo odrasti u emocionalnom smislu. Posledica emocionalnog rasta je da polako počinjemo skidati prividne koprene koje smo postavili na mjesto svojih iskustava iz djetinjstva. Dok se postepeno podižu koprene straha, bijesa i tuge, počinjemo ulaziti u potpuno drugačije iskustvo svijeta. To nije iskustvo svijeta sastavljeno od prošlosti ili projektovane budućnosti, nego iskustvo svijeta kome pristupamo kroz svjesnost sadašnjeg trenutka. Počinjemo dobijati duboke spoznaje i uvide o stvarnoj prirodi našeg zajedničkog ljudskog stanja i to je potvrda da se budimo i ulazimo u svijet svjesnosti sadašnjeg trenutka. Jedan od tih uvida glasi :

*Svako koga susretnemo traga za iskustvom bezuslovne ljubavi,
kakvo god nam ponašanje te osobe moglo izgledati na površini.*

U početku to ne uspijevamo zapaziti, jer postupci kojima se koristimo pokušavajući privući iskustvo bezuslovne ljubavi rijetko kad odražavaju bezuslovnu ljubav koju tražimo. To se događa zato što svi mi pokušavamo »dobiti« ljubav od drugih pa nam se u našem individualnom iskustvu zbog procesa odražavanja čini da svi ljudi na svijetu pokušavaju nešto »dobiti« od nas. Osjećaj da ovaj svijet neprestano nešto pokušava dobiti od nas je automatski odraz našeg vlastitog ponašanja. To ponašanje smo usvojili u djetinjstvu oponašajući roditelje. Oni su ga, pak, usvojili oponašajući svoje, itd.

Kad postignemo dovoljnu svjesnost sadašnjeg trenutka da bismo zaista

uvidjeli kako smo nesvjesno stvorili život utemeljen isključivo na dječjoj definiciji onoga što smatramo ljubavlju, tada možemo prihvatiti smiješnu stranu svoje tragedije. Slijepo smo se držali primjera koji su nam postavili roditelji. Zar su se stvari i mogle drukčije razvijati s obzirom na taj početni korak? Zapravo, ispravno bi bilo reći da smo *mi svoji vlastiti roditelji sve dok se ne odučimo od uvjerenja koja su utisnuli u nas i dok ih ne prevladamo*. To je kao da slijepac vodi slijepca.

Razumijevanje i prihvatanje takve mučne situacije nam omogućuje da sebi oprostimo zbog svih svojih pogrešnih postupaka iz prošlosti. Za ljubavlju smo tragali na pogrešnim mjestima i na pogrešan način. Taj uvid nam omogućuje da shvatimo zašto smo stvarali kvalitet života kroz koji sada prolazimo. U stanje izvornosti možemo zakoračiti ako prihvatimo i priznamo da ne znamo šta je безусловna ljubav. To što nemamo pojma šta je безусловna ljubav nije stvar našeg nivoa inteligencije ili prirode naše ličnosti. U svijetu u kome se uslovi neprestano mijenjaju, iskustvo безусловne ljubavi je najrjeđi od svih dragulja. Buđenje безусловne ljubavi na ovom svijetu je slično pokušaju udisanja svježeg vazduha u okeanskim dubinama. I tu se krije ključ za buđenje безусловne ljubavi u ovome svijetu : želimo li u okeanskim dubinama udahnuti svjež vazduh, bilo bi nam pametnije da ga sami dopremimo onamo.

Kad shvatimo vlastitu situaciju, možemo se nasmijati sebi zbog predstava koje izvodimo. Taj smijeh je lijek za kojim zapravo žudimo, jer ako smo u stanju nasmijati se vlastitim predstavama, to je dokaz da smo oprostili sebi.

Kad zaista prihvatimo te spoznaje o sebi, možemo početi prihvatati da to isto vrijedi i za svakog drugog čovjeka. Bez obzira na to kakvim nam se moglo učiniti nečije ponašanje, svaka osoba, držeći se primjera vlastitih roditelja, traga za iskustvom безусловne ljubavi. Drugim riječima, bez obzira na to kako doživljavamo kvalitet ponašanja druge osobe, njen izgled ili životne okolnosti koje je stvorila, svaki čovjek daje sve od sebe držeći se primjera koji su mu postavili roditelji. Mi se svi zaista trudimo najbolje što možemo.

Međutim, iako intelektualno shvatamo tu našu zajedničku sudbinu, ipak nam može biti jako teško oprostiti drugima zbog toga što su nas prema našem shvatanju povrijedili. U početku ćemo to naizgled tragično i iskrivljeno stanje stvari moći prihvatiti samo kao vlastitu sudbinu, stoga što ne znamo šta je безусловna ljubav pa smo povrijedili i sebe i druge. Ali, možda nećemo biti spremni uvidjeti i prihvatiti da je to istovremeno i nevolja drugih, naročito kad je riječ o našim roditeljima i svima onima koji su nas povrijedili. Zašto? Zato što je dio našeg iskustva još uvijek zamračen bijesom. Dio našega iskustva još osjeća potrebu i misli da ima pravo okrivljavati druge. To je onaj vid našeg iskustva koji još traga za osvetom, jer nije primio ono što je smatrao da zaslužuje. To je naše dječje *ja* ispunjeno potrebama i željama. Možemo biti sigurni da je o tome riječ kad god kažemo :

»To su bili moji roditelji i zato su morali biti pametniji.«
»Donijeli su me na svijet pa su bili odgovorni za moju sigurnost.«

To je naša predstava. To je glas djeteta koje još ne razumije našu zajedničku nevolju. Da bismo prevladali bijes, potrebu za okrivljavanjem drugih i potajnu želju za osvetom, moramo prevladati i jednu od najvećih prepreka na putu vlastite emocionalne evolucije, a to je

Oholost (Arogancija).

Jedino naša oholost nam ne dozvoljava da prepoznamo vlastitu nevolju u životu drugih ljudi. Kad jasno spoznamo djelovanje i posledice emocionalnog utiskivanja, tada samo još oholost guši sposobnost da oprostimo drugima. Ako smo oholi, tada bismo lako mogli prihvatiti da nismo znali. Ali, ako se ne odlučimo osloboditi bijesa, zbog njega nećemo moći lako prihvatiti da su i drugi, naročito naši roditelji, davali sve od sebe u igri s kartama koje su im podijelili njihovi roditelji. Za neutralisanje oholosti potrebna je sledeća jednostavna spoznaja :

Svi postupci koje primjetimo u svojim odnosima s drugim ljudima, a koji nisu čin bezuslovne ljubavi, su vapaj za njom.

Na površini to možda nije očigledno, jer mi smo izrasli u prave majstore kad treba prikriti istinsku prirodu vlastitog unutrašnjeg stanja. Pravi smo profesionalci kad se treba pretvarati da je sve u redu. Znamo se ponašati kao da želimo jedno, iako zapravo želimo nešto potpuno drugo. U svijetu odraslih sve je uvijek zadovoljavajuće, zgodno, dobro i ne previše loše. Ali, u emocionalnom tijelu skrivenom ispod površine svijeta svakog čovjeka koji nije spontano radostan i kreativan, skriva se uplašeno, bijesno dijete slomljenog srca koje nije dobilo bezuslovnu ljubav. Taj je uvid ključ našeg oslobođenja, vrata koja vode spokoju. Taj je uvid temelj sveukupnog opraštanja.

Kad negativno prosuđujemo ponašanje ljudi koji nas okružuju, tada potrebu za ljubavlju tumačimo kao nešto drugo. U svijetu koji se ovoga trenutka nalazi pred nama posmatramo odraze svoje prošlosti i projektovane budućnosti, i stoga se u nama javljaju negativna prosuđivanja. Kad se približimo svjesnosti sadašnjeg trenutka počecemo jasno uviđati da svijet koji nas ovoga trenutka okružuje uvijek traži našu bezuslovnu ljubav na jedini njemu dostupan način, jer i mi sami to činimo. Svijet samo reflektuje našu patnju.

U ovome trenutku putovanja Procesom Prisutnosti je korisno iskreno razmisliti kako smo se odnosili prema onim ljudima u našem svijetu koji su tražili našu bezuslovnu ljubav.

Podsjetimo se da su se koristili jednim sredstvom koja su im bila na raspolaganju: pogrešnim primjerima koji su u njih emocionalno utisnuti dok su bili djeca. Navodi li nas vlastita oholost da pretpostavimo kako su se trebali ponašati drukčije i da su trebali biti pametniji, iako nije bilo nikoga ko bi im poslužio kao primjer? Jesmo li *mi sami* bili bolji od njih?

Presudno je da se sada svjesno odlučimo prisjetiti svih onih ljudi iz svog života kojima ne možemo oprostiti. Ti su ljudi žarišna tačka naše djetinjaste osvete. Žrtve su naše oholosti. To su istovremeno oni ljudi koji samo čekaju da nam pomognu da otkrijemo vlastito spokojstvo. Dok ih ne oslobodimo okova vlastitih prosuđivanja, ostaćemo u zatvoru vlastite zbuđenosti. Bijes koji osjećamo prema njima predstavlja nedostatak jasnoće u našem razmišljanju i uzrok je našem nemiru.

Zamolimo Unutrašnju prisutnost da nas obdari snagom, saosjećanjem i emocionalnom zrelošću kako bismo im mogli oprostiti. Zamolimo Unutrašnju prisutnost da nam razotkrije suprotnost oholosti. Ljudi koje smo odlučili kazniti i osuditi time što im ne opraštamo su zapravo naši prikriveni spasioци. Niko nas ne može prisiliti da oprostimo, niti možemo mehanički oprostiti samo zato što je to »ispravno«. Zbog toga moramo ponizno zamoliti pomoć. Kad našu Unutrašnju prisutnost zamolimo da nam pomogne, počinjemo rušiti utvrđenje vlastite oholosti. Poniznost iskorjenjuje oholost.

Moramo se prisjetiti da su svi roditelji nekad takođe bili djeca. Kad očima svjesnosti sadašnjeg trenutka pogledamo bilo kog roditelja, vidjećemo uplašeno dijete koje je takođe bačeno u ovaj uslovljeni svijet. To dijete, kao i dječje *ja* u nama, žudi samo za безусловnom ljubavlju. Možemo li svoje roditelje smatrati odgovornima zato što su preuzeli načine ponašanja koje su naučili od svojih roditelja? Zar nam bijes više koristi nego saosjećajna odluka da prepoznamo greške u vlastitoj percepciji? Prosuđivanje je nedostatak razumijevanja, nedostatak jasnoće, virus koji je zarazio našu percepciju. Prosuđivanje na svim nivoima je oholost. Ona je dvostruko mjerilo. Druge krivimo zbog iste situacije u kojoj se i sami nalazimo. Stoga oprostimo sada svojim roditeljima blagosiljajući ih безусловnom ljubavlju koju smo željeli dobiti od njih dok smo bili djeca. Tim jednim jednim činom ljubavi razbijamo tragični ciklus koji je razarao bezbrojne naraštaje prije nas. Ako se na taj način oslobodimo, unosimo mir u iskustva svih koji će doći i dugo vremena nakon što napustimo granice svog sadašnjeg iskustva.

Izvorno opraštanje kreće od našega ponašanja prema vlastitom dječjem *ja*. Taj dio svog iskustva moramo voljeti безусловно, inače nikada nećemo uspjeti proširiti odjek безусловne ljubavi u svom vanjskom svijetu, zato što vanjski svijet jeste i uvijek će biti samo naše ogledalo. U njemu se odražavamo.

Da bismo iskusili безусловnu ljubav, moramo je pružiti, jer je iskusiti možemo samo kroz čin darivanja.

Naše putovanje prema безусловnoj ljubavi mora početi sa činom kojim sebi pružamo ono što tražimo od drugih. Ako ne znamo kako bismo безусловnu ljubav poklonili svom dječjem i odraslom *ja*, koje smo stvorili kao reakciju na iskustva iz djetinjstva, tada to moramo naučiti. Moramo zamoliti Unutrašnju prisutnost da nam pokaže kako bismo to mogli postići. Moramo odlučiti da ćemo sebe voljeti bez obzira na sve. Moramo odlučiti da ćemo, bez obzira na sve, imati razumijevanja za sebe. Sasvim jednostavan, iako i zahtjevan zadatak. Samo ako u tome uspijemo, moći ćemo u potpunosti razumjeti sledeći uvid :

*Bezuslovna ljubav se daruje.
Bezuslovna ljubav je opraštanje.*

Sve dok saosjećajnim ponašanjem odraslog *ja* ne pokažemo dječjem *ja* da безусловnu ljubav možemo iskusiti samo činom davanja, ono će i dalje vjerovati da je ljubav nešto što moramo »dobiti« iz vanjskoga svijeta, pa će se tako i ponašati. Ako u vlastiti život ne unesemo primjer безусловne ljubavi, i dalje će nas frustrirati nesvjesno djelovanje našeg pogrešno upućenog dječjeg *ja*. Frustriraće nas, jer kad god svjesno težimo iskustvu безусловne ljubavi, nesvjesno će potkopati naše dobre namjere svojim pogrešno usmjerenim shvatanjem ljubavi.

Ne postoji nikakav razlog, izgovor ili opravdanje zbog kojih se prema sebi ne bismo odnosili s безусловnom ljubavlju. Zaslužujemo je davati i primati. Naša najveća odgovornost u ovom životu je otkrivanje istinske prirode безусловne ljubavi, kako bismo je mogli unijeti u svoje iskustvo vanjskoga svijeta. To je najuzvišenija usluga koju možemo pružiti čovječanstvu. Na taj način unosimo dašak svježeg vazduha u okeanske dubine.

Naše putovanje u razotkrivanje prirode te uzvišene misterije započinje saosjećajnošću prema sebi. Saosjećanje utemeljeno na ličnom razumijevanju je temelj opraštanja. Opraštanje je melem za dušu koji iscjeljuje patnju izazvanu nerazumijevanjem iz koga se rađaju prosuđivanja. Ako sami sebi oprostimo greške vlastitog ponašanja, automatski opraštamo i svijetu.

*Kad oprostimo, vraća nam se spokojstvo.
Spokojstvo je vječni izvor spontane radosti i stvaralaštva.
Spontana radost i stvaralaštvo su odjek svjesnosti sadašnjeg trenutka.*

Navigacijski instrument osme vježbe :

Postavljanjem ovih pitanja nakon vježbe disanja usmjeravamo svoje iskustvo prema postizanju mentalne jasnoće. Koristite se uputstvima iz sedme vježbe.

Iskreno postavimo sebi pitanje i obratimo pažnju na prvi odgovor koji se javi u svijesti. Ako se odgovor ne javi, pređemo na sledeće pitanje.

- A. *Koja je svrha mentalne jasnoće ?*
- B. *Koji zvuk povezujem s mentalnom jasnoćom ?*
- C. *Koju boju povezujem s mentalnom jasnoćom ?*
- D. *Koji miris povezujem s mentalnom jasnoćom ?*
- E. *Koji ukus povezujem s mentalnom jasnoćom ?*
- F. *Koji osjećaj povezujem s mentalnom jasnoćom ?*
- G. *Kakvu teksturu povezujem s mentalnom jasnoćom ?*
- H. *Koji fizički oblik za mene ima mentalna jasnoća ?*
- I. *Koji pokret povezujem s mentalnom jasnoćom ?*
- J. *Koji simbol povezujem s mentalnom jasnoćom ?*
- K. *Na kojem području svog života ovoga trenutka osjećam mentalnu jasnoću bez ikakvog napora ?*

Tokom sledećih sedam dana od nas se traži da :

- 1 Dvapat dnevno radimo 15 minutne vježbe disanja.**
- 2 Nakon toga postavljamo sebi pitanja A-K na kraju vježbe.**
- 3 Čitamo napisani tekst i primjenjujemo navigacioni instrument za postizanje povećane mentalne jasnoće.**
- 4 Ponavljamo Izjavu za buđenje Prisutnosti kad god nismo zaokupljeni drugim mislima.**

Ako radimo vodene vježbe (preporučeno) :

- 1 Bar jednom dnevno ležimo u kadi sa toplom vodom najmanje 20 minuta.**
- 2 Nakon što se obrišemo odmah radimo 15 minutnu vježbu disanja.**
- 3 Postavljamo sebi pitanja A-K na kraju vježbe.**
- 4 Pročitamo napisani tekst za ovu vježbu i primjenjujemo navigacioni metod prema uputstvima.**

Završetak osme vježbe.

DEVETA VJEŽBA

(Treća vježba u vodi)

Izjava za buđenje Prisutnosti tokom sledećih sedam dana glasi :

Pozivam sebe da budem spontano radostan / radosna.

Kako bismo aktivirali ovu vježbu :

Pamtimo Izjavu za buđenje Prisutnosti.

Nakon toga pročitamo čitav napisani tekst.

Barem 20 minuta ležimo u kadi s toplom vodom,

Odmah nakon toga obavimo petnaestominutnu vježbu disanja.

Obnavljanje emocionalne ravnoteže

Dosad smo u Procesu prisutnosti postigli dovoljno svjesnosti sadašnjeg trenutka da dobijemo uvid u ono što nazivamo »ličnim negativnim obrascem« i počnemo ga svjesno mijenjati. Taj negativni obrazac izaziva neugodne okolnosti koje neizbježno stvaramo svaki put kad želimo da pokrenemo iskustvo bezuslovne ljubavi u svom životu. On se neminovno ispoljava u obliku »okolnosti« našeg života koje nam onemogućuju doživljaj iskustva bezuslovne ljubavi. O njemu možemo razmišljati i kao o temi koja leži u temelju svake naše fizičke, mentalne i emocionalne drame.

U životu svakog od nas postoji glavna dramatična tema koja se ponavlja odkako smo iskoračili iz djetinjstva. Ta tema nam je skrivena sve dok ne postignemo dovoljno svjesnosti sadašnjeg trenutka da je uočimo i pozabavimo se njome. Obuhvata našu nesvjesnu definiciju ljubavi koju je u emocionalno tijelo utisnuo odnos s roditeljima i posmatranje međusobnog odnosa majke i oca. To nije definicija ljubavi odrasle osobe, nego nefunkcionalna definicija ljubavi koju je usvojilo dječje *ja*, koja se neumorno nameće našem životu odrasle osobe naizgled u suprotnosti s našim najboljim namjerama.

Nesvjesna definicija ljubavi prožima svaki vid našeg života kao odrasle

osobe, ali se najjasnije ispoljava kad je riječ o intimnim odnosima. Istraživanje ishoda svih naših neuspjelih intimnih odnosa efikasno razotkriva nesvjesnu definiciju ljubavi. Kako bismo otkrili svoju nesvjesnu definiciju ljubavi možemo se poslužiti okolnostima svojih intimnih odnosa, jer u ovome svijetu naša želja za ljubavlju i za intimnošću su blisko povezane. Ako je naš glavni intimni odnos (onaj koji smo imali s roditeljima) bio nefunkcionalan, tada će se to jasno odražavati i u našim intimnim odnosima s ljubavnicima/ljubavnicama.

Nesvjesna definicija ljubavi se razlikuje od osobe do osobe, ali je isti mehanizam njenog ispoljavanja. Nesvjesna definicija ljubavi je naš emocionalni obrazac koji smo doživjeli kad smo kao djeca tražili ljubav. Stoga taj emocionalni obrazac ponovo stvaramo u svom životu kad god osjećamo potrebu da nas neko voli ili kad god pokušamo pokazati svoju ljubav prema drugoj osobi, a da toga nismo ni svjesni.

U početku, prije nego što smo postigli dovoljno svjesnosti sadašnjeg trenutka da sami uvidimo taj obrazac, jasno smo ga uočavali u drugima. Kad god smo pokušavali održati ljubavni odnos, izgledalo je da odnos narušava druga osoba. Naš lični negativni obrazac se razotkriva u »uslovima« koje postavlja druga osoba. Takođe je važno imati na umu da se naša nesvjesna definicija ljubavi ne razotkriva u počecima intimnih odnosa, nego na njihovom kraju. Taj obrazac je takođe vidljiv u *ishodu* naših pokušaja da doživimo ljubav. Ako nam se odnosi ne okončavaju, tada se obrazac razotkriva u tome što postaju jednolični. Takav ishod u početku uvijek smatramo greškom partnera ili partnerke.

Na svu sreću, sada znamo kako se stvari odvijaju i znamo da je riječ o reflektnom odrazu. Osoba koja nam slomi srce je zapravo »glasnik«. Način na koji emocionalno reagujemo na to iskustvo sadrži detalje »poruke«. Sada poznajemo metode za smanjivanje negativnog emocionalnog naboja u poruci. U ovom trenutku putovanja smo takođe spremni za još jedan krupan korak prema ukidanju nesvjesne definicije ljubavi kako nam više ne bi potkopavala intimne odnose. To postizemo kad osvijestimo vlastitu definiciju ljubavi.

Na temelju prošlih iskustava smo se uvjerali da nam je mnogo lakše prepoznati nesvjesnu definiciju ljubavi u onome što nam se događa, u onome što je pokrenuto ponašanjem druge osobe. To se događa zato što nam strah ne dopušta da vidimo sebe i zato što nas bijes navodi da na vlastite odraze u svijetu reagujemo okrivljavanjem i osvetom. Ali, ispod tih osjećaja se krije dubok osjećaj gubitka i tuge.

Za dijete ne postoji veći uzrok bola nego kad se otvori iskustvu bezuslovne ljubavi, a umjesto nje doživi bol (odbacivanje ili čak poniženje). Ta tuga se povećava kad dijete zakorači u svijet odraslih i to neugodno iskustvo mu se neprestano ponavlja. Kako, dakle, da okončamo taj nesvjesni, bolni ciklus? Dovoljno je postaviti pitanje, odnosno niz pitanja. Ako iskreno postavimo sledeća

pitanja, dopuštajući da nam Unutrašnja prisutnost razotkrije odgovore, izazivamo percepcijski pomak koji počinje ukidati neugodni obrazac koji se neprestano ponavlja. Da bismo pokrenuli pomak u percepciji, moramo napraviti pet koraka :

Prvi korak: kakav ishod uvijek dobijemo ?

Prvi korak je utvrđivanje naše lične, nesvjesne definicije ljubavi. To je lako postići. Pitamo se kako završavaju svi naši intimni odnosi. Tom pitanju možemo pristupiti na tri načina :

- 1. Opišemo šta se događa kad naši intimni odnosi završe ili postanu jednolični, počevši sa riječju »mi«: »Mi na kraju uvijek...«**
- 2. Opišemo šta se događa kad naši intimni odnosi završe ili postanu jednolični, počevši riječju »ja«: »Ja na kraju uvijek...«**
- 3. Opišemo šta se događa kad naši intimni odnosi završe ili postanu jednolični, počevši riječju »Oni«: »Oni na kraju uvijek...«**

Cilj prvog koraka je pronaći riječ ili frazu koji opisuju zajednički nazivnik završetka svih naših intimnih odnosa. U početku nam se može činiti da su okolnosti u svakom slučaju drukčije. Drugi korak nam pomaže da razjasnimo šta se zaista događa.

Drugi korak: kako se osjećam ?

U drugom koraku pažnju moramo skrenuti s fizičkih okolnosti koje prate okončanje naših intimnih odnosa. Pažnju moramo odvojiti od svog ponašanja i ponašanja svojih partnera/partnerki. Okolnosti odnosa su sve donedavno bile žarište naše pažnje i možda nam se upravo zbog toga činilo da su različiti odnosi završavali na različite načine. Sada pažnju moramo usmjeriti na svoje *osjećaje* nakon okončanja svakog odnosa, odnosno, trebamo se pitati kakva je bila priroda naših osjećaja. Šta smo osjećali nakon završetka odnosa? Da bismo to postigli, trebamo dovršiti sledeću rečenicu :

»Na kraju svakog mog intimnog odnosa osjećam se...«

Moramo se potruditi kako bismo pronašli riječ ili frazu koji bi bili smisleniji od riječi »tužno«. Osjećamo li se napušteno, iskorišteno ili izdano, imamo li osjećaj da nas je partner/partnerka uzeo/uzela zdravo za gotovo ? Ako se pomučimo i otkrijemo pravu riječ ili frazu, tada ponovo možemo razmisliti na koji način su se partner ili partnerka odnosili prema nama i zbog čega više nismo željeli ostati s

njima. Možemo razmisliti i o svom ponašanju koje je partnera ili partnerku navelo da nas napuste ili se prestanu prema nama odnositi s ljubavlju. Nakon toga ponovo trebamo razmisliti o osjećajima koji su se u nama javili nakon prekida. Moramo potražiti emocionalni obrazac koji se krije ispod neugodnog iskustva.

Cilj drugog koraka je pronaći riječ ili frazu koji opisuju zajednički negativni emocionalni ishod naših propalih intimnih odnosa. Taj emocionalni obrazac je ključ kojim otkrivamo ono što je zajedničko u okončanju svakog našeg odnosa. To je »negativan obrazac« koji predstavlja našu nesvjesnu definiciju ljubavi. Ujedno je i nesvjesna motivacija u pozadini predstave koju stvaramo u mnogim drugim vidovima svog života.

Naprimjer, možda smo otkrili da se na kraju svakog intimnog odnosa osjećamo napušteno. To nam govori da smo osjećaj napuštenosti od ranog djetinjstva izjednačavali s osjećajem ljubavi. Drugim riječima, u trenutku kad nam je u ranom djetinjstvu zaista trebala ljubav, preživjeli smo snažno iskustvo napuštenosti. Možemo biti sigurni da je to tačno ako naši intimni odnosi započinju romantično, a okončavaju s osjećajem napuštenosti i stvarnim napuštanjem. Tako se osjećamo ako je naš obrazac napuštenost. Ali, možemo imati i obrazac iskorištenosti, izdaje ili prevare i slično. Takođe, možemo imati brojne sporedne definicije onoga što nesvjesno smatramo ljubavlju, ali uvijek postoji glavna tema. Sledeći korak će nam pokazati jesmo li tačno utvrdili svoju nesvjesnu definiciju ljubavi.

Treći korak: odnosi li se ta definicija i na moju porodicu ?

Ishod svojih intimnih odnosa sad trebamo uporediti s odnosima u svojoj užoj porodici. Najprije razmislimo o roditeljima. Odgovara li riječ ili fraza kojima smo opisali svoje osjećaje nakon okončanja intimnih odnosa odnosu naših roditelja dok smo bili djeca? Uklapa li se u njihovo ponašanje prema nama? Opisuju li ta riječ ili fraza emocionalni ishod bilo kog intimnog odnosa naših braće i sestara ?

Ako uočimo da se naš negativan emocionalni obrazac u nekom obliku ispoljava u životnim iskustvima članova naše uže porodice, tada možemo biti sigurni da smo na pravom putu, jer naša nesvjesna definicija ljubavi ne pripada samo nama. Nju nasleđujemo od roditelja, kako su je i oni naslijedili od svojih. Ako smo je naslijedili mi, naslijedili su je i naša braća i sestre. Taj nesvjesni sistem uvjerenja o prirodi ljubavi zajednički je i nama i ostalim članovima uže porodice. Na ovaj ili onaj način se pojavljuje u našim porodičnim odnosima, jer u porodicama najčešće prevladava ista nesvjesna definicija ljubavi. U početku je možda nećemo uspjeti uočiti na fizičkom nivou, ali će se pokazati u negativnim emocionalnim reakcijama naših srodnika kad njihovi intimni odnosi završe ili postanu jednolični.

Četvrti korak: kakva je suprotnost moje nesvjesne definicije ?

Četvrti korak je jednostavan, ali nerijetko i zahtjevan. Trebamo pronaći suprotnost od riječi ili fraze kojom opisujemo svoju nesvjesnu definiciju ljubavi. Taj zadatak možda neće biti tako jednostavan kao što izgleda u početku, i to stoga što *mi ne cijenimo suprotnost svoje nesvjesne definicije ljubavi*. Budući da je ne cijenimo, moglo bi nam biti teško pronaći je na mentalnom ili emocionalnom nivou. Zato bismo se mogli naći pred zidom ili kao suprotnost odabrati riječ »ljubav«. Ali, nije nimalo vjerovatno da bi riječ »ljubav« mogla biti suprotnost našoj nesvjesnoj definiciji ljubavi. Ako je u početku i odaberemo, to je samo zbog toga što tražimo najlakši izlaz.

Ne smijemo se zadovoljiti prvim odgovorom koji se pojavi. Kao i u slučaju primjene navigacijskog instrumenta iz sedme i osme vježbe, moramo postaviti pitanje, ali ne siliti da se odgovor pojavi. Pitanje trebamo postaviti iskreno i dozvoliti Unutrašnjoj prisutnosti da nam ga otkrije bez ikakvog napora. Ako smo odabrali pravi odgovor, odzvanjat će u nama na više nivoa. To će biti trenutak otkrovenja, kao da smo otkrili nešto izgubljeno što je sve vrijeme bilo pred našim očima. To je nerijetko trenutak otkrovenja, jer je suprotnost našoj nesvjesnoj definiciji ljubavi ono za čime smo tragali čitav život.

Kad otkrijemo svoju nesvjesnu definiciju ljubavi i njenu suprotnost, spremni smo za pokretanje postupka obnavljanja emocionalne ravnoteže u svom životu. Ali, prije nego što krenemo na peti korak u postupku emocionalnog uravnoteženja, prijeko je potrebno da pobliže osmotrimo još jedan vid svog naslijeđenog ponašanja. Tu temu smo već dotakli u osmoj vježbi.

Od djetinjstva su nas roditelji primjerom poučavali da se, kako bismo nešto dobili, moramo okrenuti vanjskome svijetu i »uzeti« iz njega. Zato smo bez ikakvih pitanja usvojili pravilo »uzimanje je primanje«. Ali, ako takvo uvjerenje osmotrimo sa stajališta Jednote, uviđamo da ono nije nimalo smisleno. Da bismo prihvatili stajalište Jednote, moramo biti u stanju sebe sagledati kao ćeliju u tijelu svega što postoji. Takva slika nam pomaže da shvatimo kako smo istovremeno i pojedinci i međusobno zavisni. Sa stajališta Jednote, čin primanja putem uzimanja uopšte nije logičan, jer je uvijek riječ o procesu uzimanja od nekog drugog. Ako jedna ćelija uzima od druge, time stvara neravnotežu u tijelu kao cjelini. Drugim riječima, ako nešto »uzmemo«, tada neko ili nešto u cjelini našeg iskustva neminovno doživljava iskustvo gubitka. Kad pokušamo nešto »uzeti« od ovog svijeta, uvijek potičemo odraz neimaštine u vlastitom iskustvu svijeta. Kako bi čin »uzimanja« ikada mogao obnoviti ravnotežu?

Čin »uzimanja« uvijek stvara odraz neimaštine.

Molim vas da ustanete, odete do ogledala i napravite sledeću vježbu. Da biste mogli dobro vidjeti i razumjeti, trebate stati ispred ogledala i ponašati se kao da uzimate nešto od vlastitog odraza. Primjetićemo da odraz istog trenutka uzima nešto od nas. Uzimanje je uzrok svih naših iskustava neimaštine. Kad osjećamo neimaštinu u bilo kojem dijelu svog života, to je zato što negdje nekako pokušavamo upravo to uzeti od drugih. Ako, umjesto da uzmemo ono što nam u životu nedostaje, najprije pronađemo način da to pružimo sebi, a onda i svome svijetu, uvidjećemo da se osjećaj neimaštine počinje primjetno smanjivati. Ako ponovo stanemo pred ogledalo, s lakoćom ćemo uvidjeti kako se to događa. Kad odrazu u ogledalu nešto pružimo, vidjećemo da i on automatski nama pruža istu stvar. To pokazuje da je »davanje primanje«. Iako tu vježbu možemo napraviti i u mislima, bez ogledala, ipak je važno da ustanemo i napravimo je ispred ogledala, kako bi naše dječje *ja* to moglo shvatiti u emocionalnom smislu. Ne traje duže od trenutka, ali bi taj trenutak mogao promijeniti kvalitet čitavog našeg života.

Izjava »davanje je primanje« predstavlja energetska frekvenciju s kojom je povezan naš svemir. Svi ostali načini razmjene energije odmah uzrokuju sukob i nesklad u našem iskustvu života, što je potpuno u skladu sa zakonom uzroka i posljedice. Princip »davanje je primanje« je ujedno i ključ za vrata kroz koja ulazimo u iskustvo neograničenog obilja. Međutim, plodovi života na toj frekvenciji postaju očigledni u našem životnom iskustvu tek kad se na nivou svijesti Jednote, a ne na nivou odvojene ili zasebne svjesnosti *ega*, povežemo sa svjesnošću sadašnjeg trenutka. Svjesnost sadašnjeg trenutka nas povezuje sa svakom drugom ćelijom u tijelu života, dok *ego* vjeruje da je identitet naše pojedinačne ćelije zasebna cjelina odvojena od svih ostalih životnih oblika. Unutrašnja prisutnost zna samo davati, dok je *ego* zainteresovan samo za »uzimanje«. Kad to shvatimo, ili barem kad smo spremni da to načelo ispitamo u vlastitom životu, za korak smo bliže tački na kojoj možemo početi da obnavljamo emocionalnu ravnotežu svog života.

Kad jednom utvrdimo svoju nesvjesnu, dječju definiciju ljubavi i kad otkrijemo njenu suprotnost, spremni smo za novi korak. Njemu se možemo iskreno posvetiti samo sa stajališta svjesnosti Jednote.

Peti korak: davanje je primanje.

Peti korak traži od nas da pružamo upravo ono što želimo primiti. Postoje dvije faze ovog poslednjeg koraka u obnavljanju ravnoteže kvaliteta našeg života :

1. Moramo početi bezuslovno davati sebi ono što želimo primiti od drugih. Taj korak ne možemo izbjeći. Ako smo, naprimjer, otkrili da je »napuštenost« naša nesvjesna definicija ljubavi, a njena suprotnost »predanost«, tada moramo

iskreno odlučiti da ćemo se posvetiti sebi bez obzira na sve. Moramo se, bez obzira na sve, posvetiti bezuslovnoj ljubavi prema sebi. Kad god se u našem iskustvu pojave fizički, mentalni ili emocionalni simptomi neravnoteže, moramo ih svjesno neutralisati, a ne automatski reagovati. To najbolje možemo postići primjenom Procesa emocionalnog čišćenja, jer njime smanjujemo naboj koji dovodi do ispoljavanja naših simptoma neravnoteže. Moramo se posvetiti sebi, voditi sebe, njegovati se, iscjeljivati i podučavati. Moramo se posvetiti spašavanju svog dječjeg ja od njegovih osjećaja napuštenosti u prošlosti. Moramo se posvetiti istini, da ćemo reći »da« kad mislimo »da« i »ne« kad mislimo »ne«. Moramo se potpuno posvetiti vlastitom emocionalnom razvoju. Moramo se posvetiti buđenju vlastite svjesnosti i svom odnosu s Unutrašnjom prisutnošću. Moramo se posvetiti postizanju svjesnosti sadašnjeg trenutka.

2. Nakon toga, drugim ljudima koji se pojavljuju u našem životu bezuslovno moramo dati ono što smo pokušavali dobiti od drugih. Ako je, naprimjer, suprotnost našoj nesvjesnoj definiciji ljubavi »predanost«, tada vlastitim primjerom svim ljudima u svom životu moramo pokazati da smo im se posvetili. Predanost moramo unijeti u sva svoja životna iskustva. Najvažniji dio ovog koraka je da to moramo činiti bez ikakvih uslova. Svoje ponašanje ne smijemo određivati onim što sami želimo. Moramo se držati načela »bez obzira na sve«. Ovdje nije riječ o uzimanju, nego o davanju. Ovdje se ne radi o tome šta drugi misle ili kako bi mogli ili trebali reagovati na naše namjere, nego isključivo o tome da napravimo sve što je potrebno kako bismo obnovili ravnotežu kvaliteta svog života.

Ne trebamo se prepuštati predstavama koje stvara naša nesvjesna definicija ljubavi, nego moramo odlučiti da ćemo preduzeti korake kako bismo aktivirali suprotnost te definicije u vlastitoj unutrašnjosti, kao i u svojim odnosima s ljudima koji nas okružuju. Ako počnemo tako djelovati, odmah ćemo osjetiti pomak. Zašto? Zato što svijet jeste i uvijek će biti ogledalo. Ta promjena će nam u odnosima sa svijetom i sa sobom pokazati sledeće :

Davanje je primanje.

Nismo odvojeni ni od koga i ni od čega oko sebe.

Kad bezuslovno dajemo, posjedujemo neograničeno obilje onoga što predstavlja suprotnost naše nesvjesne definicije ljubavi kako bismo ga mogli pružiti ovome svijetu.

Što prije trebamo shvatiti da :

Od svijeta ništa ne možemo »uzeti«.

Od svijeta ne možemo »uzeti« ljubav. Svijet je neutralan kao i ogledalo. U njemu vidimo samo ono što smo u njega sami unijeli. Ako od svijeta pokušamo »uzeti« ljubav, sve više ćemo doživljavati iskustvo neimaštine. Ako zaista prihvatimo da od svijeta ništa ne možemo dobiti, nego da sami trebamo unijeti bezuslovnu ljubav u iskustvo svijeta koji nas okružuje, tada ćemo preći most koji vodi do novog i potpunog iskustva života. Tada ćemo spoznati tajnu doživljavanja bezuslovne ljubavi, a ona glasi: ljubav moramo pružati bezuslovno. Zašto? Zato što smo u svom iskustvu mi jedini koji to možemo. Sami smo apsolutno odgovorni za kvalitet svih svojih iskustava.

To je »poruka« koju su nam pokušavali prenijeti roditelji, članovi porodice i svi oni s kojima smo na bilo koji način bili intimni u svom životu otkako smo zakoračili u ovaj svijet. To nikada nije bila njihova odgovornost i nikada neće biti njihova odgovornost da naše iskustvo ispune bezuslovnom ljubavlju. Njihova je odgovornost bila da nam odraze neravnotežu koju smo iz prethodnih životnih iskustava unijeli u ovaj život. Ta neravnoteža, koja je s namjerom utisnuta u naše emocionalno tijelo tokom djetinjstva predstavlja upravo one »uslove« koje smo došli prevladati, jer nas upravo ti uslovi sprečavaju u doživljaju bezuslovne ljubavi.

Trenutak u kojem iskreno obavimo ovih pet koraka u svrhu obnavljanja emocionalne ravnoteže u kvalitet našeg života biće trenutak kad ćemo svoje roditelje, članove porodice i sve voljene osobe iz prošlosti sagledati u novom svjetlu. Počeće se podizati koprena koju su naša nesvjesna uvjerenja navukla preko njih i počecemo ih sagledavati u svjetlosti onoga ko i šta zaista jesu. To su ljudi koji su nas voljeli toliko da su se prihvatili bolne uloge odražavanja naših vlastitih, skrivenih patnji kako bismo dobili priliku da ih zapazimo, osjetimo i integrišemo.

Mi smo tu bol potisnuli toliko duboko da smo je mogli postati svjesni tek kad nam je bila predočena u vanjskome svijetu kao drama. Onog trenutka kad se iskreno prihvatimo odgovornog djelovanja potrebnog da bismo iscijelili vlastitu neravnotežu, više neće biti potrebna ta tragična predstava koja se u »vremenu« izvodi pred nama. Tada svoj strah i bijes, okrivljavanje drugih i misli o osveti, pa čak i naizgled beskrajnu provaliju svoje tuge možemo zamijeniti saosjećanjem, opraštanjem i zahvalnošću.

Sve ovo vrijeme mi nismo bili u stanju vidjeti istinu. Glumci (»glasnici«) su se uvijek rukovodili našim interesima, bez obzira na to jesu li toga bili svjesni ili nisu. Ispod površine njihovih uloga se uvijek skrivala nesvjesna energija ljubavi naše zajedničke Unutrašnje prisutnosti koja je činila sve što je bilo u njenoj moći kako bi

nas što blaže probudila i podstrekla da upoznamo vlastitu moć, ne lišavajući nas naše urođene odgovornosti. Unutrašnja prisutnost zna da sloboda bez odgovornosti uopšte nije sloboda. Jer, ako nismo zaista sposobni svjesno djelovati u svakom trenutku, kako bismo uopšte mogli biti slobodni? To je ono što jedino moramo »uzeti« kako bismo mogli primiti sve.

Dok se s mukom pokušavamo osloboditi neravnoteže iz prošlosti, anđeli koji nas dolaze osloboditi čine nam se kao demoni. Ali, onog trenutka kad se prepustimo i prihvatimo svoju veličanstvenu ulogu u sadašnjem trenutku, ti demoni će se ponovno preobraziti u anđele koji zaista i jesu. Oni su naša braća i sestre koji saraduju s nama kako bismo zajednički uspostavili svjesnu ravnotežu u cjelini. Ta svjesna ravnoteža se stvara kad postanemo svjesno odgovorni. Onog trenutka kad to zaista shvatimo, strah, bijes i tuga će se povući, a sva naša iskustva pročišćiće zahvalnost. To je jedan od razloga zbog koga smo dobili dar života : da bismo naučili šta znači bezuslovno davati sebe.

Mi zaista jesmo ljubav i stoga je ljubav ono jedino što trebamo davati. Sve ostalo što dajemo nije ni stvarno ni trajno, nego je puki privid. Ali, ako je pružamo bezuslovno, ljubav je vječna. Jednom kad potpuno prihvatimo tu pouku i počnemo postupati u skladu s njom, mir i sklad automatski će početi obuhvatati sve vidove našeg života.

Zbog toga ćemo početi doživljavati prekrasne, neočekivane trenutke svjesnosti sadašnjeg trenutka. Ta svjesnost sadašnjeg trenutka će se bez ikakvog razloga početi prelivati u naš život. Svjesnosti nije potreban razlog. Ona »jednostavno jeste«. Potpuno nenaporan doživljaj svjesnosti sadašnjeg trenutka je dokaz da napokon u svom životu postizemo istinsku »pravdu«, da napokon preuzimamo odgovornost za kvalitet svih svojih iskustava te da smo konačno prikupili hrabrost da prigrlimo vlastitu slobodu. Njegovanje iskustva slobode kroz buđenje svjesnosti sadašnjeg trenutka je naša jedina istinska odgovornost i naše pravo po rođenju. Kad to postignemo, postigli smo sve.

Navigaciono oruđe za devetu vježbu :

Postavljanjem ovih pitanja nakon vježbi disanja svoje iskustvo usmjeravamo prema emocionalnoj ravnoteži. Primjenjujemo ga prema uputstvima iz sedme vježbe.

Iskreno postavimo sebi pitanje i obratimo pažnju na prvi odgovor koji se javi u svijesti. Ako se odgovor ne javi, pređemo na sledeće pitanje.

- A. *Koja je svrha emocionalne ravnoteže ?*
- B. *Koji zvuk povezujem s emocionalnom ravnotežom ?*
- C. *Koju boju povezujem s emocionalnom ravnotežom ?*
- D. *Koji miris povezujem s emocionalnom ravnotežom ?*
- E. *Koji ukus povezujem s emocionalnom ravnotežom ?*
- F. *Koji osjećaj povezujem s emocionalnom ravnotežom ?*
- G. *Kakvu teksturu povezujem s emocionalnom ravnotežom ?*
- H. *Koji fizički oblik emocionalna ravnoteža ima za mene ?*
- I. *Koji pokret povezujem s emocionalnom ravnotežom ?*
- J. *Kad sam poslednji put bez ikakvog napora iskusio/iskusila emocionalnu ravnotežu ?*
- K. *Koji vizuelni simbol povezujem s emocionalnom ravnotežom ?*
- L. *Na kom području svog života u ovom trenutku osjećam emocionalnu ravnotežu bez ikakvog napora ?*

Tokom sledećih sedam dana od nas se traži da :

- 1 Dvaput dnevno radimo 15 minutne vježbe disanja.**
- 2 Nakon toga postavljamo sebi pitanja A-K na kraju vježbe.**
- 3 Pročitamo napisani tekst i primijenimo pet percepcijskih koraka koji obnavljaju emocionalnu ravnotežu kvaliteta našeg života.**
- 4 Ponavljamo Izjavu za buđenje Prisutnosti kad god nismo zaokupljeni drugim mislima.**

Ako radimo vodene vježbe (preporučeno) :

- 1 Bar jednom dnevno ležimo u kadi sa toplom vodom najmanje 20 minuta.**
- 2 Nakon što se obrišemo odmah radimo 15 minutnu vježbu disanja.**
- 3 Postavljamo sebi pitanja A-K na kraju vježbe.**
- 4 Pročitamo napisani tekst i primijenimo pet percepcijskih koraka koji obnavljaju emocionalnu ravnotežu kvaliteta našeg života.**

Završetak devete vježbe.

DESETA VJEŽBA

(Od početka ove vježbe do kraja Procesu prisutnosti više ne radimo vodene vježbe)

Izjava za buđenje Prisutnosti tokom sledećih sedam dana glasi :

Poštujem sebe.

Kako bismo aktivirali ovu vježbu :

Mirno sjednemo i barem 15 minuta povezano dišemo.

Nakon toga pročitamo čitav napisani tekst.

Pamtimo Izjavu za buđenje Prisutnosti.

Od trenutka kad počnemo s desetom vježbom ostaje nam još punih sedam dana Procesu prisutnosti. Kako bismo imali osjećaj da smo zaokružili Proces, i sledećih sedam dana moramo nastaviti s 15 minutnom vježbom disanja dva puta dnevno. Tek nakon toga trebali bismo aktivirati svjesno dovršenje Procesu povezujući disanje barem 15 do 30 minuta. Nakon toga možemo pročitati četvrti dio knjige : *Posledice* te peti dio : *Dovršenje*.

Život sa svrhom : otpuštanje drame u korist dharme

Univerzalni zakon uzroka i posledice kaže : »Što tražimo, to ćemo i naći«, te »Što zatražimo, to ćemo i dobiti«. Zato je automatska i neizbježna posledica ovog zakona da ćemo uvijek vidjeti samo ono za čim tragamo, a sva iskustva našeg života će uvijek biti upravo onakva kakva smo zatražili. Drugim riječima, naš život i način na koji ga proživljavamo su trajan odgovor na pitanja koja smo postavljali i koja nastavljamo da postavljamo. To nam možda nije neposredno očito zbog toga što pitanja postavljamo uglavnom nesvjesno, na temelju čitavog niza sistema uvjerenja (pogrešnih tumačenja) koja smo usvojili kao djeca. Ako nam se zato ne sviđa ono što vidimo ili kvalitet onog što doživljavamo, naša je odgovornost da se

okrenemo vlastitoj unutrašnjosti i promijenimo svoja nesvjesna, uzročna uvjerenja. To niko ne može učiniti umjesto nas. Slobodna volja se i sastoji u sposobnosti da to učinimo za sebe. Upravo to i jest sloboda. To je istinska odgovornost. Proces prisutnosti nam pruža priliku da je postignemo.

Živjeti sa svrhom

Između drugih ljudskih bića i nas postoji provalija, odnosno prazan prostor, koji se čini stvarnim zbog našeg fizičkog tijela. Svijet se ispoljava upravo u toj provaliji između drugih i nas. Ta provalija je ono što nazivamo »našim svijetom«.

Budući da nas fizičko tijelo navodi da povjerujemo kako je ta provalija stvarna, automatski vjerujemo da smo odvojeni od drugih. Vjerujemo da nam je tijelo odvojeno od tijela drugih ljudi i da stoga posjedujemo vlastite fizičke osjete. Vjerujemo da posjedujemo vlastiti um, a time i vlastite misli. Vjerujemo da posjedujemo vlastito srce, a time i vlastite osjećaje. Vjerujemo da posjedujemo vlastiti duh, a time i vlastita duhovna iskustva. Takvi opažaji nas navode da povjerujemo kako nismo u zajednici s drugim ljudskim bićima, nego da postojimo sami za sebe. Posjedovanje fizičkog tijela nam omogućuje da povjerujemo kako možemo biti sami. Ali, svi smo doživjeli iskustva koja poriču takva uvjerenja. Nazvaćemo ih »iskustvima Jednote«.

Kad bi se neko drugi povrijedio, osjetili smo bol te osobe u vlastitom tijelu. Pomislili bismo na nekoga, a onda ga susreli ili bi nas nazvao za nekoliko minuta. Osjetili bismo nešto iza sebe i okrenuli se, uvjerivši se da nas neko posmatra. Pomislili bismo nešto, a druga osoba u našoj blizini bi izgovorila našu misao. Htjeli smo se nekome povjeriti, a ta osoba nas preduhitri i ispriča nam potpuno isto emocionalno iskustvo. Doživjeli bismo duhovni ili filozofski uvid, iskustvo ili spoznaju, smatrajući da smo samo mi došli do toga, a onda bismo čuli kako drugi ljudi govore da su nedavno doživjeli isto iskustvo, uvid ili spoznaju.

Ta »iskustva Jednote« pripadaju području vidovitosti, prenosa misli, intuicije, empatije, telepatije ili senzitivnosti. Nije važno kako ih nazivamo. Važna su zato što uvjerenja o prirodi svoje paradigme mijenjamo u skladu s trajnim dokazom koji nam pružaju takva »iskustva Jednote«. Ona nam razotkrivaju sledeće :

Naša fizička tijela nisu odvojena, iako nam se tako čini. Energetski su povezana sa svim ostalim tijelima.

Um nam nije ograničen na mozak, jer se njegove sposobnosti šire izvan granica našeg fizičkog tijela do bilo koje udaljenosti o kojoj razmišljamo.

Naša emocionalna iskustva ne pripadaju samo nama, nego su zajednička

čitavome svijetu koji nas okružuje.

Naša duhovna svijest nije lična niti pripada isključivo nama. Ona je univerzalna i obuhvata sve.

Um istog trenutka odbacuje ta iskustva Jednote. Ali, ono što nas navodi da i dalje vjerujemo kako je naše iskustvo odvojeno od iskustava drugih je to što nismo sposobni jasno opisati ono što nam se zaista događa. Dok jedni drugima pričamo o sebi, nismo ni svjesni da neprestano govorimo o istom iskustvu. To ne shvatamo, jer smo usredsređeni na vlastito, lično tumačenje iskustva, a ne na samo iskustvo. Onog trenutka kad protumačimo bilo koje iskustvo, protumačili smo ga na ličan način, a time ga pretvaramo u individualan i odvojen događaj. Ako drugi ne uspiju shvatiti šta govorimo ili osjetiti povezanost s onim što pokušavamo prenijeti, u nama se automatski budi osjećaj odvojenosti ili otuđenosti. Taj osjećaj daje snagu prividu da smo odvojeni od drugih i da možemo doživljavati »vlastita iskustva«.

Dok jedni drugima pokušavamo opisati svoja fizička, mentalna i emocionalna iskustva, sami sebe ograničavamo, jer smo previše zaokupljeni *značenjem* koje ta iskustva imaju *za nas*, a ne onim što nam se zaista događa. Zbog naših različitih sistema uvjerenja u pogledu prirode iskustva, isti događaj imaće različit smisao različitim ljudima. Mi ćemo, u skladu sa svojim uvjerenjima, uvijek vidjeti ono za čim tragamo. Uvijek ćemo iskriviti tumačenje iskustva kako bismo potvrdili istinitost svojih uvjerenja.

Ako se događaji ne uklapaju u naš sistem uvjerenja, ipak ćemo pokušati pronaći objašnjenje. U takvom slučaju kao da ništa nismo ni vidjeli. Upravo je to razlog zbog koga naš um neprestano odbacuje sva naša iskustva Jednote, objašnjavajući ih slučajnošću, jer se ne uklapaju u naše trenutno, planetarno uvjerenje da su nam fizička tijela odvojena jedno od drugog.

Stoga nema smisla upuštati se u raspravu o tome jesmo li Jedno ili nismo, jer se ono što Jednota znači jednoj osobi razlikuje od onoga što znači drugoj, u skladu s našim ličnim sistemima uvjerenja. Korisnije je zanemariti ono što mislimo o Jednoti i usredsrediti se na ono što nam zaista otkrivaju iskustva Jednote. Iskustvo treba biti dokaz.

Ako pomislimo na neku osobu, a ona nas nazove, zašto se i dalje ponašamo kao da smo odvojeni od nje? Šta je jače od dokaza koji nam pružaju takva očigledna iskustva?

Dok se približavamo iskustvu Jednote, odnosno bliskoj povezanosti vlastite Unutrašnje prisutnosti s Prisutnošću drugih i sveukupnog života, moramo imati na umu da nas još nesvjesno ograničavaju stari sistemi uvjerenja koji se istrajno prenose s jednog naraštaja na drugi. Od trenutka kad smo zakoračili u iskustvo svog sadašnjeg života automatski smo od roditelja naslijedili ta stara uvjerenja.

Stoga najprije trebamo priznati da su ona po samoj svojoj prirodi potpuno zastarela. Iako su nam poznata i stoga ugodna, zapravo su nedjelotvorna. Možemo priznati da su nam u nekom trenutku evolucije bila korisna, ali više nije tako. Sada nas ograničavaju i održavaju pogrešno uvjerenje da smo odvojeni jedni od drugih, da možemo biti usamljeni, te da iz vanjskog svijeta moramo »uzeti što nam pripada«, inače ćemo ostati bez toga.

Ti zastareli sistemi uvjerenja su temelj svih naših sadašnjih iskustava neimaštine. Takođe su temelj svih strahova, bijesa i tuge. Kad već imamo dokaz koji su nam pružila i pružaju nam naša sadašnja iskustva Jednote, bila bi čista ludost zadržati uvjerenje da smo na bilo kojem nivou odvojeni jedni od drugih. To uvjerenje je pogrešno. Riječ je o poricanju, kao kad bismo vjerovali da je Zemlja ravna, iako pred sobom vidimo krivulju otvorenog horizonta.

Kako bismo se mogli prihvatiti obuhvatnog zadatka unošenja novih podataka u svoju percepciju i prihvatanja iskustva Jednote, najbolje bi bilo da svjesno pozovemo paradigmu iskustva Jednote da nam preplavi svijest. Taj proces možemo bez ikakvog napora započeti odlukom da ćemo od ovog trenutka vjerovati kako smo Jedno sa sveukupnim životom oko nas. Možemo zamoliti svoje svakodnevne događaje da nam to potvrde kroz lično iskustvo.

Tražite i primićete.

Tako aktiviramo zakon uzroka i posljedice, jer svjesno tražimo dokaz da smo svi mi jedno tijelo, jedan um, jedno srce i duh. Ako zatražimo taj dokaz, svakako ćemo ga dobiti, jer zakon uzroka i posljedice kaže da ćemo uvijek ugledati ono što tražimo.

Tražite i naći ćete.

Međutim, sebi moramo obećati da ta iskustva, kad nam se dogode, nećemo pokušati tumačiti slučajnošću. Da to ne bismo radili, trebamo primijeniti postupak *zadržavanja*. Kad se takva iskustva pojave u našem svakodnevnom životu, ne smijemo ih pokušati objasniti drugim ljudima. Ako ih pokušamo objasniti drugima, samo tražimo potvrdu da je ono što nam se događa stvarno. Ali, niko nam nikada ne može zaista potvrditi da je naše lično iskustvo Jednote stvarno.

Zapravo, ako nekome pokušamo objasniti Jednotu, time priznajemo odvojenost. Onog trenutka kad objašnjavamo Jednotu, više nismo jedno, nego razdvojeni ! Da bismo objasnili, moramo se »razdvojiti«. Na valjanost našeg iskustva ni na koji način ne utiče saglasnost ili nesaglasnost druge osobe. Ako drugima ne pokušamo objasniti iskustva Jednote, ni sami ih nećemo odbaciti. Svaki put kad iskusimo Jednotu i zadržimo to iskustvo za sebe, prigrlićemo ga.

Zbog toga će naša vjera u paradigmu Jednote prerasti u »spoznaju« koja će prožeti našu svijest i svakodnevno iskustvo, usprkos svemu onome što vjeruju drugi.

Vanjska podrška nije potrebna »vjeri«, nego samo »uvjerenju«.

Nakon što smo svoja iskustva odlučili zadržati za sebe i prihvatiti ih, možemo ubrzati proces kojim pozivamo paradigmu Jednote da nam preplavi svijest. To postizemo ako aktivno zatražimo potvrdu te paradigme. Možemo odlučiti da ćemo svjesno živjeti u skladu s njom. To je vrlo jednostavno. To je ono čemu nas vodi Proces prisutnosti. To je poziv koji upućujemo već i samim tim što osvještavamo svoju Unutrašnju prisutnost. Jednota je područje svjesnosti sadašnjeg trenutka.

Ponovo ćemo se pozabaviti provalijom koju primjećujemo između sebe i drugih, provalijom u kojoj postoji naš svijet. U toj provaliji između nas postoji mnoštvo stvari kojima smo mi dali imena. Usaglasili smo se u pogledu imena koja smo dali pojedinačnim stvarima iz tog naizgled beskonačnog mnoštva. Naprimjer, ako između sebe i druge osobe stavimo pero, oboje znamo šta je to, jer smo se dogovorili kako ćemo imenovati taj predmet i koja mu je svrha. Zahvaljujući tom dogovoru možemo reći : »Bi li mi, molim te, mogao dodati pero?« »Bi li mogao napuniti pero tintom umjesto mene?« Razumijemo se bez rasprava i objašnjenja, jer nema potrebe za raspravljanjem o tome šta je pero ili kakvo je njegovo značenje. O njemu možemo govoriti u skladu s njegovim imenom i svrhom oko kojih smo se dogovorili.

Takva je priroda svih stvari koje se nalaze između nas. Imaju ime i svrhu. Oko naziva različitih predmeta smo se dogovorili. Oni se povremeno mogu mijenjati, jer osoba koja se njima koristi možda govori drukčijim jezikom, ali bez obzira na jezik, svi se slažemo oko toga šta su pero, automobil ili kuća.

Razlika u mišljenjima može se javiti u pogledu svrhe predmeta, u trenutku kad značenje predmeta postane važno u iskustvu korisnika, i tada se mogu razviti rasprave i objašnjenja, kao i neminovno nerazumijevanje u pogledu svrhe bilo kog predmeta. Samo po sebi pero je neutralno, poput svih ostalih predmeta koji se pojavljuju u provaliji između nas. Samo po sebi nema nikakvu svrhu, a time i nikakvo značenje. Značenje i svrhu uvijek mu pridaje korisnik i u tom trenutku iskustvo predmeta postaje zajedničko ili se razdvaja. Naprimjer, perom možemo pisati ljubavna pisma ili potpisati objavu rata. Pero nije ispunjeno ni ljubavlju ni mržnjom, nego njime upravljaju osjećaji korisnika. Mi možemo podržati ljubav ili mržnju, što zavisi od toga dijelimo li iskustvo osobe koja se koristi perom. Pero zapravo samo pomaže u ostvarenju iskustva.

Sada bismo trebali odbaciti svoja stara uvjerenja o razdvojenosti i razmisliti o

situaciji u koju nas je dovela ideja o razdvojenosti. Lako nam je prihvatiti da između nas i svih ostalih ljudskih bića postoji provalija. Takođe možemo prihvatiti da u toj provaliji postoji svijet kakav poznajemo.

Proces prisutnosti sada od nas zahtijeva da uzmemo u obzir kako je provalija između nas, svijet koji smo imenovali i dali mu svrhu, upravo ono što stoji između nas i našeg iskustva Boga.

Proces prisutnosti nas potiče da shvatimo kako je udaljenost koju uočavamo između svih ostalih ljudskih bića (ili živih bića uopšte) i sebe udaljenost koja se prostire između našeg iskustva Boga i nas samih.

Istovremeno se od nas traži da spoznamo kako je važnost koju u svakom trenutku pridajemo toj provaliji ono što nas sprečava da shvatimo kako nas sa druge strane provalije posmatra Božja prisutnost

Bilo bi dobro da ponovo polagano pročitamo poslednji odlomak, kako bismo tu ideju osjetili srcem.

Proces prisutnosti nas poziva da sagledamo tu provaliju između nas, taj svijet koji smo stvorili, kao koprenu tanju od leptirovog krila i prozirnu od daška vazduha. Ali, zbog važnosti koju pridajemo stvarima u provaliji, njihovom značenju i svrsi, zaboravili smo vidjeti ono što je »stvarno«. Zaboravili smo pogled usmjeriti na drugu stranu provalije.

Ono što je stvarno, nikada se ne mijenja.

Sve stvari u provaliji se neprestano mijenjaju i stoga ih ne možemo definisati kao stvarne. Kad bismo se mogli prisjetiti kako možemo vidjeti ono što je stvarno, uvidjeli bismo da je Prisutnost (a ne ego) koja nam uzvraća pogled s druge strane provalije uvijek ista. Dok posmatramo ono nestvarno, usredsređujemo se na *izraz* Prisutnosti, a ne na nju samu.

Da bismo uspjeli skrenuti pogled s ega i ugledati drugu stranu provalije, moramo se prisjetiti kako skrenuti pogled s trojstva od koga je sastavljen ego. Moramo naučiti da ni u kom trenutku ne pridajemo važnost ponašanju, izgledu i životnim okolnostima oblika Prisutnosti pred sobom. Zašto? Zato što se ti vidovi Prisutnosti koja stoji pred nama uvijek mijenjaju, pa nisu stvarni. Oni pripadaju kopreni privida koja stoji između nas i onoga što se ne mijenja. Kad pogledamo preko provalije, kad se zagledamo iza tih vidova bilo kog životnog oblika, spoznaćemo da je uvijek riječ o jednoj te istoj Prisutnosti.

***Postoji samo JEDNA Prisutnost.
Prisutnost svih nas je samo JEDNA.***

Da bismo to uspjeli »uvidjeti« potrebna je vježba i rad na sebi, jer najprije se trebamo otvoriti ideji da je naš identitet obuhvatniji od ega. Dok vjerujemo da su ponašanje, izgled i životne okolnosti naš stvarni identitet, automatski i druge identifikujemo na isti način. Dok se ne uspijevamo povezati s vlastitom Unutrašnjom prisutnošću, nećemo se moći povezati ni sa Prisutnošću drugih ljudi.

Naša nevolja je u tome što vjerujemo u odvojenost zato što smo zaboravili prepoznati Prisutnost na drugoj strani provalije. Zaboravili smo da smo svi mi jedno tijelo, jedan um, jedno srce i jedan duh. Zaboravili smo prepoznati vlastitu Prisutnost koja nam odražava sveukupan život oko nas. Budući da se u okviru uslovljenih sistema uvjerenja koji se prenose s jednog naraštaja na drugi, cijeni samo značaj provalije i atributi ega, izgubili smo svijest o trajnoj, beskonačnoj i vječnoj povezanosti između nas.

Na svu sreću, s lakoćom možemo odlučiti da ćemo razotkriti taj privid. Za to je potrebna samo namjera. Možemo odlučiti da ćemo se zajedno dogovoriti o nečemu. Možemo se saglasiti da u svakom trenutku pred nama stoje samo dvije mogućnosti: ili ćemo produbiti provaliju koja nas dijeli živeći u skladu s tim zastarjelim sistemima uvjerenja ili ćemo je zatvoriti otvarajući se neograničenim mogućnostima Jednote. Ili ćemo prihvatiti provaliju i sve ono što se u njoj nalazi ili ćemo prihvatiti Prisutnost na drugoj strani. Vrlo jednostavno i samo po sebi razumljivo.

Naprimjer, dok plaćamo namirnice možemo se usredsrediti na ono što smo kupili ili na blagajnika/blagajnicu koji sabiraju kupljene namirnice. Možemo brinuti zbog cijena proizvoda ili srdačno pozdraviti blagajnika/blagajnicu. Možemo brinuti jesmo li kupili sve što nam je potrebno za večeru ili upitati blagajnika/blagajnicu kako su proveli vikend. Možemo otvoriti provaliju usredsredivši se na stvari u njoj ili je zatvoriti potvrđujući postojanje Prisutnosti na njenoj drugoj strani. Vrlo jednostavno i samo po sebi razumljivo.

Kad se usredsredimo na stvari, na svijet koji smo izgradili između sebe, provalija se produbljuje. Kad se usredsredimo na Prisutnost na drugoj strani, provalija se zatvara. Svakim iskustvom koje doživimo ili produbljujemo ili zatvaramo provaliju. Produbljivanje provalije je reakcija na život, a zatvaranje je svjesno djelovanje. U svakom trenutku koji proživimo ili podržavamo koprenu razdvojenosti ili je svjesno umanjujemo, prisjećajući se svoje Jednote i zajedničke Prisutnosti.

Otvaranje ili zatvaranje provalije nije »djelovanje«, nego stanje Postojanja. Ne postoji neko određeno vrijeme, mjesto ili posao koji omogućuju ili onemogućuju otvaranje provalije. To je stanje uma, mjesto u srcu, namjera i izbor, svjesno odabrani nivo svjesnosti. Za to nam je potrebna samo vlastita Prisutnost.

Naš odnos prema stvarima u provaliji takođe određuje hoćemo li je produbiti ili smanjiti. Stvarima iz svijeta možemo se poslužiti i u svrhu zatvaranja i u svrhu produbljivanja provalije, jer te stvari ne posjeduju vlastitu svrhu. Mogli bismo se saglasiti da je sve što postoji u provaliji neutralno, jer tako i jest. Bomba je obična

stvar sve dok joj ne pridamo svrhu. Ruža je samo jedan od životnih oblika sve dok je nekome ne poklonimo. Stoga se možemo saglasiti da su sve stvari neutralne, jer značenje i svrhu stvarima u provaliji uvijek pridaje korisnik. Korisnik odlučuje hoćemo li perom pisati ljubavna ili prijeteća pisma. Pišemo li ljubavna pisma, smanjujemo provaliju. Pišemo li prijeteća, produbljujemo je. Izbor zavisi od nas, a naš život je uvijek posledica odluka koje smo donijeli i naših namjera. To je neminovna posledica zakona uzroka i posledice.

Mnogi ljudi koji se upuste u Proces prisutnosti žele znati šta je njihova životna svrha. Vjerujemo da je riječ o nečemu što moramo *napraviti*. Vjerujemo da bismo ravnotežu, sklad i ispunjenje pronašli samo kad bismo mogli dokučiti šta bismo to trebali raditi, koji je naš lični poziv ili u čemu smo nadareni. Vjerujemo da će nam otkriće vlastite svrhe donijeti spokojstvo. Ideja da bismo svoju životnu svrhu mogli pronaći u nekom posebnom djelovanju je pogrešna ideja koju smo usvojili tokom djetinjstva. Tu pogrešnu ideju smo naslijedili kao dio starih sistema uvjerenja koje su nam prenijeli prethodni naraštaji. Temeljni uzrok te pogrešne ideje je potpuno jednostavan.

Budući da nas roditelji nisu bezuslovno voljeli onakve kakvi smo bili, počeli smo razmišljati otome šta moramo »napraviti« kako bismo zavrijedili njihovu bezuslovnu ljubav.

Budući da nas kao djecu nisu bezuslovno voljeli, u našoj unutrašnjosti se pojavila nelagoda zbog vlastite osobnosti. To je pokrenulo čitav niz događaja u kojima smo počeli tražiti ono što bi nam moglo ponovo dati unutrašnji mir. Zato što nas nisu prihvatili onakvima kakvi smo bili, okrenuli smo leđa svojoj izvornoj Prisutnosti i krenuli u potragu za osobnošću kakva smo trebali biti. Roditelji su nas pitali: »Šta želiš biti kad odrasteš?« Vjerovali smo da bismo njihovu bezuslovnu ljubav koju kao djeca nismo dobili, mogli pronaći kad bismo uspjeli živjeti životom koji bi nam pružio ispravan odgovor na to pitanje. Tako smo se prepustili beskonačnim »djelovanjima«, koja su se pretvorila u naš život odrasle osobe. Uspjesima ili neuspjesima smo pokušali dokazati da smo zavrijedili živjeti. Iako smo već bili živi, krenuli smo u potragu za vlastitom svrhom kako bismo mogli biti vrijedni što smo živi. Ali, zapravo smo pokušavali postati vrijedni ljubavi.

Posledice takvog djelovanja su neravnoteža, zbunjenost, odvojenost, neimaština, te sve ono što se temelji na strahu, bijesu i tugi, kao i otrovna potraga za značenjem i svrhom u svemu što »činimo«. Budući da u vlastitom Postojanju i Unutrašnjoj prisutnosti nismo vidjeli nikakvu važnost, tu važnost smo pokušavali pronaći u vanjskom »djelovanju«. Štaviše, veliku važnost smo pridavali svim »stvarima« s kojima smo radili. Vjerujući da djelovanje i stvari s kojima nešto

radimo mogu biti izvor oslobođenja, nenamjerno smo se njima poslužili za izgradnju zida između sebe i stvarnosti. Time smo samo produbili prividnu provaliju između vlastitog osjećaja cjelovitosti i sebe. Ta provalija je izvor svakog našeg straha, bijesa i tuge. Ona nije naša svrha, jer svoju svrhu nikada ne možemo pronaći u njoj. Provalija je nešto što smo napravili. Napravili smo je zato što nam niko nije mogao pokazati kako prepoznati i poštovati vrijednost vlastite Unutrašnje prisutnosti.

Ako Proces prisutnosti uopšte ima ikakvu namjeru, onda mu je namjera da nam pomogne da se oslobodimo beskonačnog i nesvjesnog niza djelovanja te da se vratimo svom izvornom stanju Postojanja. Proces nas od samoga početka upućuje da zastanemo. Da zastanemo i udahnemo. Da zastanemo i pogledamo oko sebe. Da zastanemo i osjećamo. Da zastanemo i obratimo pažnju. Da prestanemo reagovati.

SAMO NA TRENUTAK ZASTANITE I UDAHNITE.
VEĆ JESMO SVE ONO ŠTO MOŽEMO »BITI«.
SAVRŠENI SMO TAKVI KAKVI JESMO.
NE TREBAMO NIŠTA »RADITI«,
NEGO SAMO BITI PRISUTNI U OVOM TRENUTKU,
OVDJE I SADA.

Proces prisutnosti nas poziva da zastanemo, kako bismo mogli otkriti da se naša svrha ne nalazi u »djelovanju«, nego u stanju Postojanja. **Mi smo ljudska bića, a ne ljudska djelovanja.** Sve dok to ne shvatimo, a to možemo samo ako se potpuno umirimo, zauvijek ćemo ostati izgubljeni u svijetu nesvjesnih reakcija. Sve dok ne naučimo zastati i duboko udahnuti neprestano ćemo lutati svijetom, pogrešno vjerujući da će sve biti u redu samo ako otkrijemo šta bismo trebali *raditi*.

Sada, dok se približavamo dovršavanju ovog putovanja, nakon desete vježbe Proces prisutnosti ima još jedan zadatak za nas, a riječ je o putovanju u sveukupnost života koji se odvija pred nama. U tom zadatku nije važno »djelovanje«. Zadatak je u skladu sa čitavim putovanjem kroz koje smo prošli. Riječ je o zadatku Postojanja. Od nas se traži da donesemo jednostavnu odluku i utvrdimo čvrstu namjeru :

Od nas se traži da ovoga trenutka poštujemo sebe takve kakvi jesmo, bez ikakvih prosuđivanja ili briga, bez ikakvih uslova ili očekivanja. Od nas se traži da poštujemo sebe, jer smo u svom iskustvu mi jedini koji to zaista mogu.

Šta nam zaista znači riječ »poštovati?« Na površini označava da se nečemu

divimo, da nešto cijenimo, da smo na nečemu zahvalni i slično. Ali, postoji još jedna primjena te riječi. Ako imamo dionice koje nam počnu donositi veću dobit, kažemo da im »raste vrijednost«. Drugim riječima, kad nešto poštujemo, to znači da mu pridajemo veću vrijednost. Stoga svojim poštovanjem nečemu pridajemo mu veću vrijednost. Postoji i stvaralačko značenje te riječi kojom se ne koristimo svjesno. *Ono na što obratimo pažnju, to raste.* Onome čega u svom životu imamo najviše, tome poklanjamo najviše pažnje. Ako nakratko razmislimo o tome, shvatićemo da je to istina. Naš život je u svakom trenutku dokaz te istine. Zahvaljujući tome možemo se osloboditi svakog iskustva koje nam se trenutno ne sviđa.

U okviru Procesu prisutnosti »poštovati« znači »s ljubavlju povećavati nešto uočavanjem i priznavanjem njegove vrijednosti«. To baca novu svjetlost na Izjavu za buđenje Prisutnosti koju smo dobili u ovoj posljednjoj vježbi. Od nas se traži da poštujemo i vrednujemo vlastitu Unutrašnju prisutnost kako bismo s ljubavlju mogli proširiti svoju svijest o njoj i kako bismo je mogli prizvati da čitav naš život ispuni svojim atributima koji su prirodni, pa ih samim tim postiže bez ikakvog truda. To su:

MIR
NEVINOST
KREATIVNOST
SPONTANA RADOST
BEZUSLOVNA LJUBAV
JEDNOTA SA SVEUKUPNOŠĆU ŽIVOTA
LAKOĆA.

U početku bi nam moglo biti teško da iskreno poštujemo sebe. Ponekad bi nam moglo biti teško uočiti vrijednost vlastite dragocjene Prisutnosti. Izjava za buđenje Prisutnosti iz desete vježbe nas treba podsjetiti i ohrabriti. Kad odlučimo poštovati sebe, već smo daleko odmakli na svom putu. Nijedno drugo ljudsko biće to ne može učiniti umjesto nas. Sve dok sami to ne uspijemo učiniti, nećemo biti u stanju uočiti privid koprene, a time prepoznati i poštovati poznatu Prisutnost koja nam uvijek uzvraća pogled kroz sva živa bića.

Kad odlučimo bezuslovno poštovati svoju Unutrašnju prisutnost da bismo se mogli prisjetiti kako poštovati Prisutnost na drugoj strani provalije, tada smo zapravo odlučili živjeti svrhovito. Time smo se posvetili zatvaranju provalije sa svakim dahom koji nam je poklonjen.

Posvetili smo se zatvaranju provalije koristeći se svim što postoji na svijetu. Prema zakonu uzroka i posljedice automatski i bez ikakvog napora počinjemo

doživljavati čudesno iskustvo :

Spoznajemo da nikada nismo bili usamljeni : samo smo »mislili« da jesmo.

Spoznajemo da smo zaista ćelija u tijelu koje obuhvata sve što postoji : Zbog toga smo blisko povezani sa svim.

Spoznajemo moć vlastitih misli : ako vjerujemo u odvojenost i postupamo u skladu s tim uvjerenjem, naše iskustvo će se prilagoditi našem uvjerenju i potvrditi ga. Ali, ako odlučimo vjerovati u blisku povezanost sveukupnosti života, tada ćemo imati iskustva povezanosti.

Spoznaćemo da život prožet vjerom u Jednotu postaje život velikih mogućnosti : takvo iskustvo je daleko izuzetnije nego život utemeljen na vjeri u odvojenost.

Ako provaliju odlučimo zatvoriti uz pomoć poštovanja, otkrićemo nešto što će nam život ispuniti beskrajnim divljenjem. Otkrićemo da svemir posjeduje prirodnu sklonost zatvaranja provalije. Onog trenutka kad se iskreno posvetimo korištenju svih svojih iskustava i »stvari« ovog svijeta u svrhu zatvaranja provalije, otkrićemo da čitav svemir podržava svaki naš čin. Tada ćemo shvatiti da sva naša nelagoda, neravnoteža i zbunjenost, sva naša iskustva neimaštine i usamljenosti, sav naš strah, bijes i tuga proizlaze iz činjenice da smo razmišljali, govorili i ponašali se kao da smo odvojeni od svih ostalih ljudi. Svemir nikada ne bi mogao podržavati takve misli, riječi i djela, jer ne može podržavati ono što nije stvarno ili istinito. Taj privid smo sami podržavali vlastitom krvlju, znojem i suzama. Dok živimo u uvjerenju da smo odvojeni jedni od drugih zapravo plivamo uzvodno.

Ako smo išta postigli u uvjerenju da smo odvojeni, morali smo se dobro potruditi. Štaviše, ništa od onoga što smo tako postigli nije stvarno, a time ni trajno. Međutim, kad iskreno prihvatimo uvjerenje da smo Jedno sa svim što postoji, bez obzira na sve, otkrivamo čitav nov način Postojanja. Otkrivamo lakoću, jasnoću, spontanu radost, ugodu, sigurnost i neograničenu, безусловnu ljubav. Otkrivamo spokojstvo i sklad. Otkrivamo ono što je stvarno i što je neprestano bilo pred nama. Otkrivamo moć vlastite Unutrašnje prisutnosti kojom možemo ostvariti sve što želimo, Prisutnosti koja nam je svima zajednička, prisutna svuda i u svakom trenutku.

Zadatak pred nama je jednostavan. Pozvani smo da skrenemo pogled s namirnica i usmjerimo ga u oči blagajnika/blagajnice na drugoj strani provalije, s odlukom da je priznamo i tako stupimo u dodir s njihovom Unutrašnjom prisutnošću.

»Zdravo«, mogli bismo reći. »Kako ste danas?«

To je potpuno jednostavno i lako. Na kraju bismo mogli reći :

»Hvala što se danas pobrinuli za mene.«

Potpuno jednostavno. Potpuno otvoreno. Potpuno lako. U tom trenutku priznavanja, prepoznavanja, prisjećanja i, iznad svega, *poštovanja*, pozivamo Unutrašnju prisutnost druge osobe da nam uzvрати pogled. Vlastitim očima ćemo se uvjeriti da blagajnik/blagajnica postaju prisutniji. Zbog toga ćemo se i sami osjećati prisutnijima. Kad skrenemo pogled s nje, ponašanja, izgleda i životnih okolnosti osobe s druge strane provalije, u svoj život prizivamo stvarno, a time i trajno iskustvo.

Kad odlučimo poštovati Unutrašnju prisutnost druge osobe, istovremeno donosimo odluku da ćemo sebi pružiti priliku da se direktno zagledamo u oči Bogu. Time i Bogu pružamo priliku da nam uzvрати pogled i namigne. Pružamo sebi priliku da se prisjetimo kako smo svi mi povezane ćelije Jednoga tijela s Jednim umom, Jednim srcem i Jednim duhom.

Dok »prizivamo Prisutnost«, nikome ne objašnjavajući šta smo naumili, pred nama će se razotkriti čudo života. Uočićemo buđenje svjesnosti sadašnjeg trenutka u naizgled potpunim strancima i u neograničenim oblicima. U trenucima kad to najmanje očekujemo, zapazićemo moć Prisutnosti kako nam zaigrano i s ljubavlju uzvrća poštovanje.

Kad sebi počnemo dozvoljavati sve više tih iskustava Jednote, bez i tračka sumnje ćemo znati da nikada ne možemo biti usamljeni i da to nikada nismo ni mogli biti. Biće nam dragocjeni svi oblici života. A kad kroz lično iskustvo zaista prihvatimo da smo svi mi Jedno, u tom trenutku će se podići koprena i uvidjećemo da sve ima svoju svrhu i da će je uvijek imati.

LJUBAV JE NAŠA SVRHA.

Kad se iskustva Jednote počnu prelivati u našu svijest i prožimati je, moraćemo se podsjetiti da radost tih trenutaka zadržimo za sebe i proživimo je, ne pokušavajući je objasniti drugima. Jednotu ne moramo objašnjavati Bogu. To iskustvo možemo cijiniti samo »mi sami«.

Zahvalnost

Preporučuje se da nakon svake vježbe disanja, ujutro i naveče, prizovemo u misli pet vidova svog života kakav je sad i na kojima smo zahvalni. Šta *cijenimo* u svom iskustvu života?

Svakog dana bismo trebali razmišljati o deset različitih stvari. Svaki put kad se posvetimo tom zadatku, naš zamišljeni popis bi trebao sadržavati nove stavke. Ono na čemu smo zahvalni ne trebamo upoređivati s onim što imaju drugi. Drugim riječima, na svoj popis ne bismo trebali unositi stvari ili iskustva na kojima smo zahvalni *zbog toga* što ih drugi nemaju. Takav oblik zahvalnosti samo dovodi do razdvajanja.

Stvari na našem zamišljenom popisu mogu obuhvatati bilo koji fizički, mentalni, emocionalni ili duhovni vid našeg života. Ne zaboravite, na čemu god smo zahvalni, to se povećava. To je moć usredsređenosti naše Prisutnosti. To je dar zahvalnosti. Zahvalnost je poštovanje.

Zahvalnost je zapravo stav poštovanja.

Tokom sledećih sedam dana od nas se traži da :

- 1. Dvaput dnevno radimo 15 minutne vježbe disanja.**
- 2. Ponavljamo Izjavu za buđenje Prisutnosti kad god nismo zaokupljeni drugim mislima.**
- 3. Pročitamo napisani tekst i primjenjujemo percepcijski metod koji nam omogućuje zatvaranje provalije. Poslužimo se mačem poštovanja kako bismo u svakom životnom obliku s kojim se susretnemo prepoznali Prisutnost. Nakon sedam dana moramo dovršiti Proces svjesno povezujući disanje tokom 15 do 30 minuta. Tek nakon toga možemo pročitati poglavlja pod naslovom Posledice i Dvršenje.**

Čestitamo!

Ovdje završava deseta vježba i naše iskustveno putovanje Procesom prisutnosti.

Četvrti dio

Posledice

Gdje je vrtnar, tu je i vrt!

Život vrtlara je sigurno najprikladnija metafora kojom možemo objasniti prirodu Prisutnosti koju smo imenovali Bogom. Kad zavrtnemo rukave i gurnemo ruke u zemlju s jasnom namjerom potpunog učestvovanja u sveukupnosti života, automatski unosimo svjesnost sadašnjeg trenutka u kvalitet svih naših iskustava na ovoj planeti. Automatski postajemo uzročnici, a to znači nalik Bogu. Tada smo svjesni vrtlari života. Time se uzdižemo na nivo služenja koja nam daje moć da, potaknuti vlastitim primjerom, raskrilimo dveri kroz koje prolazimo u ugodnu svježju sjenku svjesnosti sadašnjeg trenutka za svakoga koga susretnemo.

»Prepoznacete ih po njihovim rodovima.«
(Evandjelje po Mateju 7:16)

Ovaj dio knjige iznosi na površinu prekrasne posledice koje slijede kad odlučimo preuzeti odgovornost prema vrtu svog života. Otkriva nam plodove i cvjetove naše namjere da zračenje Prisutnosti unesemo u sva svoja iskustva. Ti plodovi i cvjetovi su blagoslovi koji su izrasli kad smo svjesno odlučili postati prisutni ovdje i sada.

Svemir je prepun zanimljivih mjesta i iskustava. Ali, mi smo ovog trenutka ovdje, jer upravo ovdje i trebamo biti. Samo ako smo istinski ovdje i sada, možemo steći mudrost i snagu potrebnu da svoj duh svjesno povedemo s one strane ograničenja naših trenutnih ljudskih uslova. Ne možemo se razvijati kroz poricanje i uznemirenost. Ne možemo se razvijati želeći da smo negdje drugo. Razvijati se možemo samo ako se ovdje i sada odgovorno suočimo s okolnostima i prilikama koje se nalaze pred nama i ako ih prihvatimo.

Proces prisutnosti u početku nas je pozivao da počnemo svjesno povezivati disanje i da tako nastavimo sve dok se zaista ne otisnemo na putovanje koje će nas odvesti do buđenja u svjesnosti sadašnjeg trenutka. Taj jednostavan poziv nam je upućen zato što put naprijed možemo pronaći samo ako smo prisutni u životu koji proživljavamo ovdje i sada. Bez obzira na to jesmo li kroz Proces prošli uistinu iskustveno ili smo samo pročitali knjigu, pokrenuli smo energetska namjeru koja će zauvijek promijeniti tok našeg života. Svaki dio Procesu prisutnosti je uzročan i zato su posledice već na putu ostvarenja.

Sada ćemo dodatno osvijestiti neke od posledica svjesnog upuštanja u buđenje svjesnosti sadašnjeg trenutka.

Plodovi

Plodovi označavaju neke od prekrasnih mogućnosti koje nam se pružaju kad odlučimo prihvatiti svjesnost sadašnjeg trenutka. Možda smo u svom životnom iskustvu već prepoznali neke od njih. Kad se to dogodi, svjesno ih priznajmo i izrazimo im poštovanje tiho se zahvalivši našoj Unutrašnjoj prisutnosti.

1. U situacijama u kojima smo nekad reagovali, sada djelujemo svjesno.

To je posljedica smjernijeg djelovanja. Kad istinski shvatimo da smo sami odgovorni za kvalitet svih svojih iskustava, tada se javlja manja vjerojatnoća da ćemo samo reagovati na svoje životne okolnosti, kako god se one odvijale. Na nekom jako dubokom nivou smo svjesni da je naš život uvijek zbir naših prošlih misli, riječi i djela te da je okrivljavanje drugih zbog onoga što nam se događa očigledno poricanje te istine. Takođe ćemo otkriti da nam se emocionalni naboj smanjio, jer smo neutralisali bar dio tog naboja u emocionalnom tijelu. Stoga postoji manja vjerojatnoća da se »raspametimo« ili prasnemo zbog sitnica. Manja je vjerojatnoća da ćemo izazivati iskustva prožeta strahom, bijesom i tugom. Reaktivno ponašanje je nesvjesno. Što svjesniji postajemo, to je manja vjerojatnoća da ćemo pribjegavati poricanju.

2. Imamo više energije.

Prije nego što smo dobili priliku za smanjivanje negativnog emocionalnog naboja, jako puno energije smo ulagali u smirivanje i ovladavanje nelagodnom koja je izvirala iz emocionalnog tijela. Prije nego što smo shvatili da svijet funkcionise kao ogledalo koje nam odražava ono što ne možemo vidjeti u vlastitoj unutrašnjosti, bili smo skloni trošiti jako puno energije suprotstavljajući se vlastitim odrazima. Osim toga, ulaganje energije u strah, bijes i tugu iscrpljuje na svim nivoima. Zamjeranje i nesvjesno planiranje osvete zbog onoga što nam se dogodilo u prošlosti, crpi nam energiju. Jako nas zamara pokušaj ovladavanja budućnošću da se ne bi ponovila prošlost. Onog trenutka kad prestanemo trošiti energiju na takve vrste reaktivnih postupaka, odmah imamo više energije i snage.

3. Uspijevamo obaviti poslove na koje se pripremamo već godinama.

To se ne događa samo zato što imamo više energije, nego i zato što sve ono što je vrijedno truda možemo obaviti jedino sada. U paradigmi utemeljenoj na vremenu uvijek imamo mnoštvo planova koje namjeravamo ostvariti u pravom trenutku. Međutim, pravi trenutak nikada ne dolazi ako ga tratimo na razmišljanje o

prošlosti i na čežnju za budućnošću. Dok postajemo sve svjesniji sadašnjeg trenutka, otkrivamo da je pravi trenutak upravo ovaj sadašnji. Bez mnogo razmišljanja prepuštamo se aktivnosti sadašnjeg trenutka, više se ne prisjećamo prošlosti niti sanjarimo o budućnosti. Shodno tome, obavljamo poslove koje planiramo obaviti već godinama, ali nikada nismo ni započeli.

4. Poslove obavljamo brzo i bez ikakvog napora, s osjećajem da imamo i previše vremena.

Prije nego što smo naučili integrisati svoju negativnu nesvjesnu aktivnost, ona se u našem životu odvijala tokom svih 24 časa dnevno. Pod takvim okolnostima možemo misliti da smo pažnju potpuno usmjerili na posao kojim se bavimo, ali to se rijetko kad događa. Pažnja nam je uglavnom usmjerena na nesvjesne sukobe u vlastitoj unutrašnjosti. Kad počnemo integrisati tu nekorisnu, nesvjesnu aktivnost, dramatično se povećava naša usredsređenost na poslove koje obavljamo ovog trenutka. Zbog toga nam poslovi koje smo prije smatrali napornim i iscrpljujućima postaju jednostavni i obavljamo ih u mnogo kraćem vremenu. Zato imamo osjećaj da imamo više vremena i da sve što radimo obavljamo mnogo brže. Budući da nam nesvjesna aktivnost sve manje odvlači pažnju od poslova u sadašnjem trenutku, otkrivamo da nas zadaci koji su nas prije iscrpljivali sada ispunjavaju užitkom i energijom. Povećana svjesnost sadašnjeg trenutka svakodnevne obaveze koje smo prije izbjegavali preobražava u smislene i radosne aktivnosti.

5. Više nam dan, kao ni obaveze, nisu ispunjeni žurbom.

Zbog sve veće svjesnosti sadašnjeg trenutka spoznajemo da zaista postoji vrijeme i mjesto za sve što se odvija u pustolovini našeg života. Shvatamo da je besmisleno nasilno nešto pokretati ili pokušavati zaustaviti nešto što se već pokrenulo. Stoga u svakom trenutku činimo najbolje što možemo, ali ako ne uspijemo nešto završiti, ne uznemiravamo se zbog toga. Dajemo sve od sebe, ali ne jurimo kao muva bez glave. Svjesni smo da žurbom nesvjesno stvaramo iskustva kašnjenja u svom životu. Kad počnemo nazirati vlastitu vječnu svijest, spoznajemo da život nikad ne završava, te stoga nema smisla žuriti kako bismo nešto dovršili. Više nismo usmjereni na odredište, nego na putovanje. Kad ne žurimo kroz život, kvalitet naše pažnje automatski se poboljšava, a zbog toga neminovno obavljamo sve više poslova.

6. Više uživamo u radu.

To je povezano s prethodnim objašnjenjem. Prije nego što započnemo Proces prisutnosti, nerijetko se poigravamo mislju da napustimo svoj sadašnji posao i pronađemo novi. Zbog toga što »živimo u vremenu« ne uživamo u poslu kojim zarađujemo za život, kao ni na svom radnom mjestu. Međutim, kad dovršimo Proces i nastavimo sa svojim životnim putovanjem, otkrivamo da na svom radnom mjestu sve više uživamo. Kolege nam postaju draže, posao zanimljiviji i jednostavniji, a pomisao o napuštanju tog posla polako nestaje. Shvatamo da smo upravo ondje gdje trebamo biti i da ćemo biti na tom mjestu sve dok ne dovršimo taj posao. Znamo da će se, ako ikad odemo, vrata promjene otvoriti bez ikakvog napora i automatski. Spoznajemo da je naše radno mjesto u ovom konkretnom trenutku našeg života dio ispunjavanja naše životne svrhe. Počinjemo više uživati u svojoj radnoj okolini, ne zato što se ona promijenila, nego zato što smo, razrješavanjem unutrašnjih sukoba, promijenili svoj odnos prema njoj.

7. Manje se odupiremo životnim strujama.

To je prirodna posljedica »spoznaje« da sve u našem životu ima svoje vrijeme i mjesto. Postizanje svjesnosti sadašnjeg trenutka omogućava nam da shvatimo kako je sve ono što se dogodilo u prošlosti, posebno ona tegobna iskustva, predstavljalo temelj našeg emocionalnog rasta i evolucije naše čovječnosti. Shvatamo da sreća dođe i prođe, da je tek prolazno stanje i da tokom tih »srećnih trenutaka« uživamo, ali zapravo ne rastemo u emocionalnom smislu. To su razdoblja odmora u okviru emocionalne evolucije. Zbog toga se priklanjamo izvornoj radosti koja nije emocionalno stanje, nego stanje Postojanja u kome prihvatamo sve ono što nam život pruža, posebno teške trenutke. Izvorna radost nam ukazuje da je sreća vrijeme smijeha, odmora i igre, a trenuci takozvane nevolje su razdoblje rasta, introspekcije i prikupljanja snage za beskrajno putovanje. U svjetlu te spoznaje, sreća i nesreća pretapaju se u jedno. Radosni smo i u sreći i u nesreći, jer i jedno i drugo prihvatamo kao suštinske sastojke potrebne za postizanje uravnoteženog i skladnog života. Kad prihvatimo i sreću i nesreću naše iskustvo postaje cjelovito i tako naziremo vlastitu Svetost. Zbog toga se manje odupiremo životnim strujanjima. Napokon naučimo potpuno se predati i prepustiti se bujici. Dopuštamo životu da nas nosi u svom uvijek drukčijem naručju, svjesni da se sva iskustva, kakva nam se god činila u nekom trenutku, odvijaju u skladu s našom najuzvišenijom i najljepšom namjerom.

8. Doživljavamo trenutke spontanog stvaralaštva.

Ono što smatramo Bogom nije »iscjelitelj«. Ono što je Bog stvorio ne može se uništiti, jer je uvijek savršeno, a ono što je stvoreno savršeno po svojoj prirodi ne

može iskusiti nesavršenstvo. Međutim, ono što je naše egoistično „ja“ stvorilo od tog savršenstva zbog naših tumačenja postaje nesavršeno. Naša tumačenja onoga što se događa nerijetko su pogrešna, jer se temelje na onome što se, prema našem mišljenju, dogodilo u prošlosti i što bi se moglo dogoditi u budućnosti, za razliku od onoga što se događa ovog trenutka. Zbog toga smo zaokupljeni idejom da se moramo iscijeliti.

Međutim, kad shvatimo da moramo iscijeliti samo svoja iskustva (svoja tumačenja) te da time postizemo i vlastito iscjeljenje, više nema potrebe za idejom da je potrebno iscijeliti sebe. Tada naša energija počinje zalaziti u područje izvornosti. Iscjeljivanje ne predstavlja izvornu upotrebu energije. Iscjeljivanje je prelazno stanje, proces privremenog ponovnog usklađivanja. Ako se u svom životu zadržimo u stanju iscjeljivanja, tada se ponašamo kao pas koji juri vlastiti rep (i ako nama nije tako zabavno). Ono što smatramo Bogom nije iscjelitelj, nego stvoritelj. Čim uspijemo iscijeliti svoje iskustvo, automatski zalazimo u iskustvo cjelovitosti, Svetosti. Tako se naše iskustvo usklađuje s Božjom voljom. Kad se uskladimo s Božjom voljom, osjećamo stvaralačko nadahnuće. Biti poput Boga znači biti kreativan. Ako se neprestano bavimo idejom iscjeljivanja, ograničavamo se na stanje rascjepkanog ljudskog »djelovanja«, umjesto da se razvijamo u stvaralačko ljudsko biće. Kad iscjeljivanje odaberemo kao »poziv«, postoji opasnost da nesvjesno odlučimo ostati necjeloviti i to postaje naš način života.

9. Ugodnije se osjećamo među članovima uže porodice.

Sve dok ne razriješimo potisnute emocije i ne smanjimo negativan emocionalni naboj, uža porodica nam predstavlja najjasnije ogledalo i odraz onog posla koji moramo napraviti sa sobom i koji nas tek čeka. Sve dok ne shvatimo kako funkcionise to odražavanje i dok svjesno ne odlučimo osmotriti te odraze kao sredstvo emocionalnog rasta, blizina članova uže porodice mogla bi nam biti naporna, zbog toga što nam oni neprestano prikazuju one naše dijelove koje zapravo ne želimo vidjeti. Činiće nam se da nas neprestano razdražuju i izazivaju. Međutim, čim se počnemo baviti radom na vlastitoj unutrašnjosti, što je potrebno kako bismo emocionalno sazreli, članovi porodice više nam neće odražavati naše vlastite poteškoće. Pokazatelj napretka biće osjećaj sve veće ugodnosti i radosti koju nam pruža njihovo društvo. Bićemo smireniji u njihovoj blizini. Svjesno bavljenje emocionalnim rastom omogućuje nam da se u društvu članova svoje porodice osjećamo kao kod kuće.

10. Okolnosti i ljudi koji su nas nekada ljutili više uopšte ne privlače našu pažnju.

Kad svjesno odlučimo odgovoriti na ono što nam pokazuje odraz u ogledalu, umjesto da samo reagujemo na njega, stvari koje su nam smetale i ljutile nas, nestaju kao nekim čudom. Zapravo, nisu nestale. Ako pažljivije pogledamo, uvidjećemo da se nisu promijenile. Ali, mi smo promijenili svoje unutrašnje stanje, a time su se promijenila i naša tumačenja vanjskih iskustava. Proces prisutnosti nas uči da nije potrebno čistiti ogledalo kako bismo otklonili poteškoće iz svog života.

11. Poboljšavaju nam se intimni odnosi.

I to je posljedica prihvatanja odgovornosti za vlastiti emocionalni razvoj. Poput članova porodice, i partneri su jasna ogledala u našem životu. Prije nego što smo se svjesno pozabavili emocionalnim rastom, uvijek su nas privlačili oni ljudi koji su odražavali naše nerazriješene poteškoće. U početku nas takav odraz zadovoljava, jer imamo osjećaj da smo dobili priliku doživjeti sreću. Ideja da nas neka osoba može usrećiti je nesvjesna spoznaja da će se kvalitet našeg iskustva života poboljšati ako uspijemo razriješiti probleme koje nam odražava upravo ta osoba. Mi zapravo nesvjesno težimo dovršenju svojih nerazriješenih problema iz djetinjstva koji su potekli iz odnosa s majkom i ocem. Međutim, moramo imati na umu da su te povezanosti potpuno nesvjesne. Na svjesnom nivou vjerujemo da smo zaljubljeni i da smo napokon pronašli osobu za kojom smo tragali. To je osoba iz naših snova. Tačno je da smo tragali za tom osobom, ali ne zato što bi nas njen dolazak usrećio, nego zato što nas s njom veže sveti sporazum u skladu s kojim nam ona odražava upravo ono na čemu moramo raditi kako bismo ponovo pronašli svoju Prisutnost. Kad postane očigledno da su naše romantične zamisli puka mašta, a ne stvarnost, u nama se budi ogorčenost. Budući da ne prihvatamo priliku za svjestan rad na onome što nam partner ili partnerka odražavaju, atributi koji su nas u početku privukli sada nas počinju ljutiti i smetati nam. Tada navlačimo oklop, branimo se i napadamo. Međutim, onog trenutka kad svjesno odlučimo razriješiti svoje emocionalne probleme, čitava se priča preobražava. Nakon toga počinjemo otkrivati da je ono što nas je upočetku privuklo partneru ili partnerki bilo potpuno površno te da smo zapravo pokušavali razriješiti vlastiti osjećaj nedovršenosti u odnosu sa svojim roditeljima. Kad razriješimo vlastite emocionalne probleme, partner / partnerka se preobražavaju pred našim očima. Događa se nešto čudesno - kao da pred sobom vidimo potpuno nepoznatu osobu. Počinjemo zapažati ko i šta ona zaista jeste, a ne samo odraze vlastite prošlosti. Promjena našeg iskustva može se odvijati u dva smjera : naša ljubav se preobražava u izvornu bliskost ili prihvatamo da uopšte nismo suđeni jedno drugom. Kako bilo, naš se odnos poboljšava i postajemo bliskiji zbog toga što postaje izvorniji.

12. Prestajemo se miješati u živote drugih ljudi.

Kad shvatimo da se naš život odvija upravo onako kako se treba odvijati, te da nam je ponekad teško zbog prirode naših prošlih misli, riječi i djela, tada postoji mala vjerovatnoća da ćemo drugima nuditi netraženi savjet. Shvatamo da se i život drugih odvija u skladu s nepromjenjivim zakonom uzroka i posljedice. I drugi ljudi se trude najbolje što mogu s obzirom na ono što znaju i razumiju. I oni će u pravom trenutku, a ni časa prije, shvatiti svoju urođenu odgovornost. Ako se miješamo u život druge osobe i pružamo savjet koji nije ni zatražila o tome kako bi se trebala odnositi prema svojim iskustvima, to znači da nesvjesno djelujemo u skladu sa uvjerenjem da njen izgled, ponašanje ili okolnosti na nas mogu imati negativan učinak. Zašto bismo se inače i trudili? Uplićemo se pokrenuti strahom i time očigledno negiramo da smo svi mi apsolutno odgovorni za kvalitet vlastitih iskustava. Prihvatanje svjesnosti sadašnjeg trenutka omogućuje nam da uvidimo kako su svi ljudi upravo ondje gdje i trebaju biti u skladu sa svojim prošlim mislima, riječima i djelima. Tako je i s nama. Zato se ne trebamo plašiti da ponašanje druge osobe ima ikakvog stvarnog uticaja na kvalitet našeg iskustva. Ako i ima nekakvog uticaja, to je samo zato što druga osoba odražava naše nerazriješene probleme. Znamo da do izvornog rješenja ne možemo doći ako »glasnika« uključimo u svoju dramu. Rješenje možemo pronaći samo ako slušamo i gledamo odraz koji nam pokazuje, te iz njega dobijemo uvid. Dok u sebi budimo svjesnost sadašnjeg trenutka, u nama automatski počinje djelovati zakon nemiješanja. Kad razriješimo vlastite strahove, više se ne plašimo drugih.

13. Spavanje nam pruža bolji odmor.

Sve dok ne odlučimo svjesno proraditi svoje emocionalne probleme, pokušavaćemo ih razriješiti nesvjesno. Iz toga proizlaze dvije stvari. Prvo, tokom dana se svjesno koristimo metodama umirivanja i kontrolisanja kako se ne bismo morali pozabaviti svojim problemima. Drugo, tokom noći, kad se svijest prepusti snu i zavlada nesvjesni um, on će dati sve od sebe da razvrsta i preradi naša neintegrisana iskustva. Za tu nesvjesnu djelatnost je potrebna energija pa se stoga ne možemo dobro odmoriti. Onog trenutka kad odlučimo svjesno preuzeti odgovornost za kvalitet svog života, otkrićemo da nam obrazac spavanja prolazi kroz prelazno razdoblje. U početku će nam možda biti potrebno mnogo više sna. Nakon toga bi se moglo dogoditi da uopšte ne možemo spavati kad to zaista želimo. Obrazac sna će se napokon ustaliti i ponovno ćemo početi bolje spavati. Tada ćemo pamtiti samo one snove koji su važni za naš svjesni život. Takva obuhvatna promjena obrasca spavanja se uglavnom događa zato što se sada radom na vlastitoj unutrašnjosti bavimo u budnom stanju i ne moramo se više time baviti tokom spavanja, nesvjesno.

14. Razrješavaju se dosadni simptomi koji su nas mučili godinama.

To je prirodna posledica čišćenja nakupina u emocionalnom tijelu. Do iskustava kakvo je i Proces prisutnosti, nerijetko dolazimo zbog velikih problema u životu. No, ako imamo velike probleme, tada vjerovatno imamo i manje s kojima živimo i prihvatamo ih kao dio životnog iskustva. Prekrasno je kad uvidimo da se i ti sitniji, dosadni simptomi automatski počinju rastvarati. Ako razriješimo veće probleme, manji automatski nestaju.

15. Oslobađamo se dugogodišnjih navika.

Prethodno objašnjenje se odnosi i na navike. Mogli bismo otkriti da smo se, i ne primjetivši, oslobodili dugogodišnjih navika, naprimjer griženja noktiju, češkanja ili štipkanja. Navike mogu nestati tako naglo da tek nakon nekoliko sedmica shvatimo šta se dogodilo. Takve vrste navika, takve nervozne kretnje, uzrokovala je tjeskoba, a tjeskoba je uvijek želja da pobjegnemo od sadašnjeg trenutka. Onog trenutka kad se u sadašnjem trenutku, a time i u svom fizičkom tijelu, osjećamo ugodno, takve navike automatski nestaju.

16. Postepeno počinjemo mršaviti bez ikakve dijete.

Bez obzira na to što nam je ljekar rekao u pogledu fizičkog uzroka pretjerane debljine, taj poremećaj je uvijek pokazatelj da nosimo prevelik negativane emocionalni naboj. Zbog toga dijete nikada ne donosi željene rezultate. Ako se pridržavamo dijete, a nismo odlučili osloboditi se emocionalnog naboja, to je kao da na ugriz morskog psa stavljamo flaster. Mnogo je načina na koje privremeno možemo prikriti svoj unutrašnji nemir spoljnim umirivanjem ili kontrolisanjem spoljnih ispoljavanja unutrašnje nevolje, međutim, sve dok ne promijenimo uzrok nikada nećemo moći smireno jesti. Prije ili kasnije pažnja će nam popustiti i vratiće se kilogrami koje smo nasilno izgubili uz pomoć dijete. Onog trenutka kad odlučimo integrisati negativan emocionalni naboj i nešto preduzeti u tom smislu, automatski mršavimo. Debljina je »posledica«, a ne »uzrok«. Svaka debela osoba pati od »debelog« emocionalnog problema koji vapi za pažnjom i razrješanjem.

17. Uživamo u društvu djece.

To je prirodna posledica razrješavanja vlastitih problema iz djetinjstva. Izreka kaže : »Nikada nije prekasno za radosno djetinjstvo«. Dijete u nama nikada ne umire, nego ga nesigurna odrasla osoba u kakvu smo se pretvorili jednostavno potiskuje. Kad otklonimo nesigurnosti odrasle osobe, unutrašnje dječje „ja“ istog

trenutka poželi izaći i poigrati se. Odrasli oko nas nerijetko ne mogu udovoljiti tom impulsu, jer su previše zaokupljeni odigravanjem uloge odrasle osobe. Zbog toga se tada prirodno okrećemo djeci, a ona pak prirodno uživaju u našem društvu. Svi smo mi Božja djeca. Raj je stanje Postojanja u kome nema mjesta za glumatanje odraslih osoba.

18. Češće se smijemo i zaigraniji smo.

Nikada nije prekasno za radosno djetinjstvo! U sadašnjem trenutku spoznajemo da je odrasla osoba ljudska izmišljotina, a dijete je Božja tvorevina. Odrasle osobe su jako, jako ozbiljne (i dosadne) i previše su zauzete da bi se poigrale. Budući da su uništile Boga, same moraju upravljati čitavim svijetom, a svi dobro znamo koliko je to važan i naporan posao! Djeca su, pak, vedra i nasmijana. U sadašnjem trenutku otkrivamo da u ovome svijetu nema odraslih osoba, nego postoje samo živa, prisutna i zaigrana djeca, te mrtva, ozbiljna i jako marljiva djeca koja se iz petnih žila trude odigrati jako važnu ulogu odraslog čovjeka. Kad se oslobodimo žaljenja za prošlošću i strahova od budućnosti, šta bi nas moglo poraziti? Živi smo, a u životu je sve moguće. **Pogrešna je tvrdnja da su duhovno osviješteni ljudi ozbiljni i pobožni, te da su stalno uronjeni u duboku kontemplaciju božanske ozbiljnosti. Što smo prisutniji, to se više smijemo.** Kad se naučimo smijati sebi i svojim naizgled beskonačnim predstavama, tada ulazimo u područje naizgled beskonačnog smijeha. Nikada ne smijemo zaboraviti da je smijeh, na kraju krajeva, lijek za kojim svi tragamo, bez obzira na to jesmo li dovoljno hrabri i mudri da to sami sebi priznamo. Istinskii čist smijeh rastvara svako neznanje, nelagodu, tugu i osjećaj razdvojenosti. **Smijeh je istinski Božji orgazam.**

19. Automatski i bez napora mijenjamo ishranu.

To je prirodna posljedica prisutnosti u vlastitom fizičkom tijelu. Dok »živimo u vremenu« jedemo, ali ne osjećamo uticaj hrane koju smo pojeli, jer ne boravimo dovoljno dugo u tijelu da bismo svjesno probavili taj oblik svog iskustva života. Međutim, što postajemo svjesniji sadašnjeg trenutka, naročito na fizičkom nivou, postajemo sve svjesniji uticaja različitih vrsta namirnica na svoj organizam. Najprije ga primjećujemo na fizičkom nivou, a nakon toga počinjemo uviđati mentalni i emocionalni uticaj hrane na naš život. Hrana koja nam ne odgovara postaje nam sve manje privlačna. Živa hrana nam postaje privlačna. Tu promjenu u ishrani ne moramo nasilno provoditi. Potrebno je samo da probudimo svjesnost sadašnjeg trenutka. Način na koji se hranimo samo je »posljedica«, a ne »uzrok« bilo čega. Nerijetko jedemo kako bismo umirili emocionalnu nelagodu ili je ublažili. Hranom potiskujemo emocije koje pokušavaju izbiti na površinu ili nam ona služi kao sredstvo bijega od sadašnjih okolnosti našeg nelagodnog života. Kad razriješimo emocionalnu nelagodu,

hrana nam više ne služi kao oblik »samoliječenja«. Tada počinjemo jesti zbog zdravlja i blagostanja, a ne da bismo postigli lažno zadovoljstvo i prividnu sreću. Mnogi ljudi smatraju da ishrana u skladu s prehrambenim pravilima, za razliku od ishrane iz zadovoljstva, postaje dosadna. Ali, živa, a time i hranjiva namirnica, uvijek ima bolji ukus i izgled. Uz to je korisnija fizičkom tijelu te omogućava ugodnija mentalna stanja i smireniju emocionalnu aktivnost. Međutim, da bismo to postigli moramo najprije postići svjesnost sadašnjeg trenutka.

20. Aktivno se zanimamo za svoje zdravlje.

Tek kad zaista postanemo prisutni u fizičkom tijelu možemo osjetiti u kakvom se stanju nalazi, kao i uticaj fizičkog stanja na mentalno i emocionalno blagostanje. Sve dok nismo prisutni u njemu, tijelo je samo po sebi samo posljedica naših emocionalnih i mentalnih stanja. Onog trenutka kad postanemo prisutni, možemo se njime koristiti kao uzročnim instrumentom. To postižemo vježbanjem, jogom i meditacijom. Kad probudimo fizičku prisutnost, shvatićemo kakvu nam prednost pruža posjedovanje ljudskog tijela. To tijelo je čudesan živi mehanizam s više funkcija nego što bismo ih ikada uspjeli izbrojiti. Međutim, jedna od njegovih najuzvišenijih funkcija je u tome da posluži kao žarišna tačka kroz koju svoju potpunu svjesnost uzemljujemo u sadašnjem iskustvu života. To postižemo buđenjem svjesnosti sadašnjeg trenutka. Jako je teško biti prisutan u tijelu koje izaziva nelagodu. Trebamo naučiti brinuti o vlastitom fizičkom blagostanju, jer je to neizostavna faza na putu prema prihvatanju apsolutne odgovornosti za kvalitet vlastitog života. Bez tijela ne možemo plesati. Ako ne plešemo, nismo živi. Ako nemamo tijelo, ne možemo biti prisutni ovdje i sada. Tijelo je zaista naš hram, jer se u njemu nalazi oltar na koji polažemo svoje molitve zahvalnosti Izvoru svega što postoji. Dok postajemo sve svjesniji sadašnjeg trenutka, prirodno je da se prema tom dijelu svog života počinjemo odnositi nježnije, s više ljubavi i odgovornije.

21. Privlačimo ljude i oni uživaju u našem društvu.

Do toga dolazi uglavnom zato što postajemo izvorniji i stvarniji. Svi mi, bili toga svjesni ili ne, tražimo nešto stvarno. Nažalost, to činimo na nestvaran način i stoga ništa ne pronalazimo. Mnogi od nas tragaju za izvornošću, jer nam je to u prirodi, ali istovremeno još nismo potpuno spremni napraviti ono što je potrebno kako bismo postigli takvo iskustvo. Kad god se mnoštvo ljudi okuplja oko jedne osobe, mogli bismo pomisliti da je to zbog njenog izgleda, ponašanja ili životnih okolnosti. Međutim, rijetko kad je riječ o vanjskim atributima. Privlači ih Prisutnost te osobe. Potisnuta svjesnost sadašnjeg trenutka u svakom čovjeku žudi za buđenjem i oslobođenjem, stoga nas privlači svaka osoba koja se uistinu probudila. Sličnosti se privlače. Čak i kad je potisnuta, Prisutnost osjeća privlačnost prema Prisutnosti. Što

smo prisutniji u životu, to smo privlačniji drugim ljudima. Osjećaju da imamo ono za čime tragaju, čak i ako nisu svjesni šta je to. Kad susretnu nekoga ko je »veći od života«, ljudi nerijetko opisuju takvu vrstu privlačnosti. Kažu da ta osoba zrači velikom snagom.

22. Uživamo u samoći.

To je prirodna posledica buđenja svjesnosti sadašnjeg trenutka. Kad nam je teško biti prisutnima, nerijetko tražimo društvo drugih ljudi kako bismo se oslobodili problema koji vriju ispod površine našeg emocionalnog oklopa. Nakon što razriješimo te probleme više ne tražimo društvo kako bismo se osjećali bolje. Počinjemo uživati u miru i tišini vlastitog društva. U samoći više nismo usamljeni. Uživanje u samoći je jasan znak emocionalne zrelosti.

23. Čini nam se da znamo ili osjećamo šta će se dogoditi i prije nego što se dogodi.

To se događa zato što Prisutnost funkcioniše izvan onoga što smatramo »vremenom«. Prisutnost zaista zna sve što se ikada dogodilo i sve što će se dogoditi u svakom trenutku. Ona je blisko povezana sa strujom sveukupnog života. Dok osluškujemo svoj Unutrašnji glas imamo osjećaj da čujemo šta se događa u budućnosti. Zapravo, postajemo svjesni posledica onoga što se događa ovog trenutka. Sadašnji događaji imaju posledice. To ne možemo osjetiti dok »živimo u vremenu«. Što smo prisutniji, to se svojom intuicijom sve više uključujemo u posledice. Čini nam se da znamo šta će se dogoditi prije nego se dogodi. To je s jedne strane tačno. Ali, posledica se već dogodila, iako se još nije očitovala u našem polju svjesnosti sadašnjeg trenutka. Svaki uzrok neminovno izaziva posledicu. Kad živimo na uzročnom nivou života, u sadašnjem trenutku, već su nam vidljive neminovne posledice, čak i ako se još nisu očitovale na fizičkom, mentalnom ili emocionalnom nivou. To se događa zato što uzrok i posledica nisu dvije odvojene pojave, nego se odvijaju istovremeno. U vremenu se čini da se događaju odvojeno, ali to je samo privid. Sve se zapravo događa istovremeno. Dok prebivamo u vremenu, um ne može prihvatiti to istovremeno iskustvo. Međutim, ta paradigma počinje prožimati našu svijest kad postanemo svjesni sadašnjeg trenutka.

24. Počinje se pojavljivati sinhronicitet.

Do toga dolazi iz istog razloga. Sinhronicitet je iskustvo koje se pojavljuje kad postanemo svjesni sadašnjeg trenutka i kad smo u stanju uočiti energetske povezanost uzroka i posledice. Iskustvo de ja vu takođe je posledica svjesnosti sadašnjeg trenutka. Javlja se kad postanemo svjesni posledice prije nego što

postanemo svjesni uzroka. Kad postanemo svjesni uzroka, imamo osjećaj da se događaj već prije dogodio. To je zato što smo postali svjesni istovremenosti uzroka i posljedice.

25. Okružuje nas obilje.

Novac je spoljni odraz unutrašnjeg energetskog toka. Ako u emocionalnom tijelu postoje jake blokade, izvana se to ispoljava kao nedovoljan protok novca u životu. Međutim, ne bi bilo ispravno zaključiti da ćemo, kako postajemo sve prisutniji zahvaljujući emocionalnom rastu, iznenada imati na raspolaganju velike svote novca. Gomilanje novca najčešće je pokazatelj straha i nesigurnosti, naročito ako je to »bogatstvo« nagomilano krvlju, znojem i suzama, kontrolom i manipulacijom nad drugima i nad okolnostima vanjskog svijeta. Kad probudimo svjesnost sadašnjeg trenutka, novac nam postaje poput hljeba. Stvaramo upravo onoliko koliko je potrebno za uzdržavanje u bilo kom trenutku. Ne gomilamo ga, nego mu dozvoljavamo da slobodno, ali odgovorno, protiče kroz nas. Kad bismo, plašći se gladi, kupili hljeba za nekoliko godina, postao bi pljesniv i beskoristan prije nego što bismo stigli pojesti dvije vekne. U sadašnjem trenutku novac je protok energije koji se u našem iskustvu javlja onog trenutka kad nam je potreban ili nekoliko trenutaka prije, u količini koja nam je tog trenutka potrebna. Kad postanemo prisutni više nećemo brinuti o protoku novca, jer znamo da mi sami upravljamo njime. Što smo prisutniji, sve je manje vjerovatno da ćemo stvarati neugodna iskustva, kao što je iskustvo neimaštine. U svakom trenutku stvaramo dovoljno, a budući da živimo u trenutku, uvijek imamo dovoljno. Svjesni smo da samo ako u ovom trenutku imamo dovoljno, možemo imati dovoljno u svim budućim sadašnjim trenucima. Finansijsko obilje u sadašnjem trenutku ne znači da moramo imati mnogo, nego upravo onoliko koliko nam je potrebno. To je život u skladu s Božjom ekonomijom. Božjoj ekonomiji nisu potrebne velike riznice izgrađene u strahu kako bismo u njih pohranili veliko bogatstvo potrebno u slučaju da nam se sutra dogodi nešto neočekivano. Božja ekonomija je zasnovana na vjeri, a ta vjera se temelji na samopouzdanju da smo sposobni biti odgovorni za kvalitet svojih iskustava. Energiju najviše trošimo ako je gomilanje novca samo sebi svrha.

Kad čovjek želi biti bogat samo zato da bi bio bogat, to je bolest potekla iz straha i otežana zavisnošću o opažajima utemeljenim na vremenu.

26. Manje smo skloni planirati budućnost.

Ako se pobrinemo za ono što se događa ovog trenutka, a to je jedini trenutak kojim se istinski možemo baviti, tada ćemo se moći pobrinuti i za sve svoje buduće

trenutke. Planiranje pomalo nalikuje spuštanju čamcem niz rijeku, dok pokušavamo odrediti kojim bi putem rijeka trebala stići do okeana. Takav je stav pokazatelj oholosti i zablude. Postoji samo jedan jedini smjer kojim se kreće rijeka života, a taj je smjer Božja volja. Ego bi se užasnio kad bi morao odustati od planiranja, a zastrašuje ga i postojanje Božje volje. Očajnički vjeruje u slobodnu volju. Međutim, smatra da je slobodna volja sloboda da napravimo upravo ono što želimo i kad to želimo. Ego vjeruje da sa svojom slobodnom voljom možemo funkcionirati potpuno odvojeni od cjeline. To je, dakako, podjednako velika zabluda kao i pomisao da možemo odrediti smjer rijeke kojom plovimo. Kad se ćelija ljudskog tijela prepusti takvoj vrsti pogrešnog razmišljanja, nastaje rak. Ako se ljudsko biće u svijetu ponaša na takav način, riječ je o ambiciji. Kad se otisnemo na putovanje prema svjesnosti sadašnjeg trenutka, počinjemo shvatiti koliko nas zapravo ograničavaju iskustva iz djetinjstva. Spoznajemo da je ono što tokom »života u vremenu« smatramo slobodnom voljom zapravo nesvjesna reakcija na život, nesvjesna reakcija energetski utisnuta tokom djetinjstva kroz prve emocionalne odnose s roditeljima i porodicom. Počinjemo uviđati da su čak i naše posebnosti samo kopiranje drugih. Kako svoj život možemo smatrati slobodnim kad smo se pretvorili u kopiju svojih roditelja? U svom stvorenom svijetu postoji samo Jedno slobodno Biće, a njega nazivamo Bogom. Bog je slobodan. Kroz svoju Unutrašnju prisutnost s Bogom se možemo jako brzo povezati. Našu povezanost s Bogom ne određuje način na koji živimo u vanjskom svijetu, nego kako se spuštamo u tišinu i nepomičnost vlastite unutrašnjosti. Što se dublje spuštamo u sebe i povezujemo s Bogom, to smo uistinu slobodniji. Slobodna volja je valjana ideja samo u sadašnjem trenutku. U paradigmi utemeljenoj na vremenu slobodna volja ne postoji, jer su svi postupci utemeljeni u vremenu emocionalna kopija onoga što se već prije dogodilo. U reaktivnom ponašanju nema slobodne volje. Slobodu možemo ponovno doživjeti samo ako se uskladimo s Bogom. U svojoj suštini, sloboda je odgovornost. Kad se prepustimo sadašnjem trenutku, oslobodili smo se vremena. Kad svjesno odlučimo preuzeti odgovornost za kvalitet svih svojih iskustava, kao Bog, tada smo slobodni. Slobodni smo svjesno djelovati prema svemu onome što se događa u bilo kom trenutku. Zar u takvom stanju Postojanja postoji potreba za planiranjem? Planiranje znači da vjerujemo kako postoji mogućnost da bi nešto moglo poremetiti naše namjere. Ako zaista vjerujemo da smo apsolutno odgovorni za kvalitet svojih iskustava, ko bi onda mogao usporiti naš napredak?

27. Obavljamo veliko pospremanje kuće i bacamo sve ono što smo skupljali godinama.

Kao i u slučaju pretjerane težine, sklonost zatrpavanja života prevelikim brojem »stvari« posljedica je nerazriješenih emocionalnih problema. To je želja da se

držimo prošlosti i zaštitimo od budućnosti. Kad se oslobodimo negativnog emocionalnog naboja, shvatamo da su te nagomilane stvari pravi nered. Osjećamo se slobodnima kad ih poklonimo ili bacimo. Tada osjećamo lakoću Postojanja. Nerijetko se događa da vitki ljudi sa nerazriješenim emocionalnim problemima »težinu« nose u stvarima kojima je pretrpan njihov vanjski život.

28. Sve manje dramtizujemo.

Šta je drama, ako ne nesvjesna želja za pažnjom? Onog trenutka kad shvatimo da sami možemo preuzeti ulogu vlastitih roditelja, a time upravljati, njegovati i iscjeljivati vlastita iskustva, spremni smo odbaciti sklonost dramtizovanju. U tom trenutku prestajemo se družiti s onima koji dramtizuju kako bi nam pokazali šta su sve postigli. Kad se oslobodimo želje za dramom u nama se počinje buditi žudnja za dharmom. Reaktivno ponašanje onemogućava nam djelovanje sa svrhom.

29. Neki ljudi automatski nestaju iz našeg društva.

To se ne događa samo zato što nas više ne privlači dramtizovanje, nego i zato što neki ljudi ne žele svjesno integrisati svoju prošlost. Neki ne žele prihvatiti svjesnost sadašnjeg trenutka. Ne žele živjeti svjesno. Oni koji se i dalje žele držati jučerašnjih događaja, te se sa strahom pripremaju za užase koji ih čekaju sutra, ne uživaju u društvu ljudi koji su odlučili svjesno napustiti te dramatične predstave. Ljudi koji, ispunjeni strahom, i dalje žele spavati u svijesti utemeljenoj na vremenu, tako se ponašaju zato što im je još potreban odmor. Zbog toga će se postepeno udaljiti iz našeg društva kad odlučimo probuditi svjesnost sadašnjeg trenutka. Tako im je ugodnije, jer kad bi ostali izloženi zračenju naše sve jače Prisutnosti, mi bismo im postali jasno ogledalo njihovih potisnutih emocionalnih problema. Svjesnost sadašnjeg trenutka ne razmišlja o okrivljavanju ili žaljenju i ne raspravlja o nepoštenim životnim pričama. Zato oni koji nisu spremni prevladati mentalitet žrtve i pobjednika nestaju iz društva osobe koja kreće prema svjesnosti i odgovornosti poput pljeve na vjetru.

30. Automatski usvajamo pozitivan stav.

A zašto i ne bismo? Kad smo već odgovorni za kvalitet svih svojih iskustava, zašto ne bismo uživali u svakom koraku životnog putovanja? Život je prekrasan! Ako smo zaista svjesni da nam se sva neočekivana i tegobna iskustva događaju samo radi našeg najuzvišenijeg dobra, tada ćemo biti pozitivni i optimistični čak i kad se suočimo s najtežim okolnostima. Lako je biti optimist dok je život lagan, ali

da bismo bili optimistični u svakom trenutku, bez obzira na sve, moramo biti svjesni sadašnjeg trenutka. Svjesnost sadašnjeg trenutka ne prihvata prisilan pozitivan stav. Prisilan pozitivan stav je najčešće oblik poricanja. Kad smo svjesni sadašnjeg trenutka, naš optimističan stav prema životu nikoga ne razdražuje niti je umjetan, nego je spontan i zarazan. Negativan stav je svojevrstan oblik drame. Negativnost je stanje poricanja. Ljudi s negativnim stavom vjeruju da su žrtve ili pobjednici, da im iskustva nameće nešto izvan njih te ih moraju prevladati ili ovladati njima.

31. Zaokuplja nas vlastito duhovno blagostanje.

Zahvaljujući povećanoj svjesnosti sadašnjeg trenutka automatski se okrećemo dijelu svog Bića koje uvijek ostaje nepromijenjeno, šta god se događalo. Stoga se besmrtnost kao iskustvo u našoj svijesti počinje pojavljivati kao stvarna »spoznaja«. Počinjemo se prisjećati nečega što se nikada ne mijenja. Postajemo svjesniji onoga što uvijek postoji. Težimo razvijanju odnosa s tim dijelom svog Bića, jer kako postajemo sve svjesniji sadašnjeg trenutka, to nam je jasnije da sve izvorno izvire iz našeg Besmrtnog Ja. Stoga se okrećemo prema vanjskim i unutrašnjim metodima koji potiču svijest o našoj duhovnosti. Bog prestaje biti osobnost, ograničen našim potrebama iz prošlosti i željama za budućnost. Bog postaje bezlična, bezvremena energija, ništavilo koje je istovremeno i utočište svega što nam život može ponuditi. Prirodno je što Bog, šta god bio, izaziva našu znatiželju. Međutim, za razliku od naših pokušaja upoznavanja s duhovnošću dok smo živjeli u svijesti utemeljenoj na vremenu, potraga za onim što nam Bog predstavlja u sadašnjem trenutku je potaknuta izvornošću. Najčešće je oslobođena nametljivih vanjskih obreda, rituala i ceremonija, jer smo svjesni da se iskustvu Boga možemo približiti samo kroz tišinu i nepomičnost, kroz spokojstvo našeg tjelesnog hrama. Stoga pažnju usmjeravamo u vlastitu unutrašnjost, bez ikakvih vanjskih predstava i glume.

32. Više ne težimo sadržajima koji bi nam skrenuli pažnju s briga.

Dok nesvjesno negujemo svoj negativan emocionalni naboj, to činimo pronalazeći bezbroj načina da se udaljimo od njega. Neprestano želimo biti zaokupljeni i u pokretu, bez obzira na to jeli riječ o glasnoj muzici, hrani, sportu, društvu ili poslu. Nismo sposobni mirovati i to je dokaz da neprestano pokušavamo nešto prikriti. Mirovanje je jedini način buđenja vlastitog Bića. Ništa što bismo mogli učiniti ne može nam pomoći u postojanju. Svoje Biće, izvornost, možemo slaviti, priznati, iskusiti i istraživati samo u tišini i miru. Ako smo neprestano zauzeti, to je zato što nismo u stanju jednostavno biti, a to nam ne dozvoljava da uživamo u blagu svog prekrasnog Bića. Smanjivanjem negativnog emocionalnog naboja sve smo mirniji. Počinjemo se odmarati. Dok nam se svijest temelji na vremenu, najteže nam

je mirovati kad nemamo šta raditi !

33. Nježniji smo i saosjećajniji prema sebi.

Kad u djetinjstvu ne dobijemo безусловnu ljubav, pretpostavljamo da je to zato što je ne zaslužujemo. Zbog toga se nesusjesno kažnjavamo i omalovažavamo. I ne samo to, nego smo u djetinjstvu, kad su roditelji imali bračnih ili drugih poteškoća, nerijetko smatrali da smo mi krivi za to. Dok smo djeca, automatski se okrivljujemo za sve što pođe nizbrdo. To radimo zato što nesusjesno znamo da smo odgovorni za kvalitet vlastitih iskustava. Međutim, u svojoj nevinosti pretpostavljamo da smo odgovorni i za kvalitet iskustava svojih roditelja, braće i sestara. Zbog toga se možda previše trudimo, nepotrebno se žrtvujemo ili postajemo »pomagač«. Djeca zavisnika često postaju »pomagači«. U našem svijetu je normalno odrasti ne znajući kako brinuti o sebi, pa čak i s uvjerenjem da je briga o sebi znak slabosti ili sebičnosti. Sve se to mijenja kad prođemo kroz Proces prisutnosti. Tada shvatamo da se niko drugi osim nas ne može istinski brinuti o nama, jer безусловnu ljubav ne možemo »dobiti«, nego najprije moramo naučiti pružati je sebi i tek smo tada u stanju zaista je pružati i drugima. Tako postajemo blaži i saosjećajniji prema sebi. Spoznajemo da će se naša suština, naša Prisutnost, ispoljavati samo ako smo blagi. Shvatamo da ono što smo tražili od drugih najprije moramo dati sami sebi, a tek onda postajemo sposobni безусловno davati svima drugima. Kad smo blagi i saosjećajni prema sebi, svijet oko nas to odražava i tada svoj svijet neposredno doživljavamo kao blag i saosjećajan.

34. Sve manje smo tjeskobni.

Tjeskoba je stanje u kome pokušavamo pobjeći od svijesti sadašnjeg trenutka i živjeti u prividu. U okviru Procesu prisutnosti upoznajemo percepcijski metod Procesu emocionalnog čišćenja, što je jedna od važnih karakteristika tog procesa. Ovladavanje tim metodom omogućuje nam integraciju bilo kog životnog iskustva, koliko god bilo tegobno. Kad zahvaljujući doslednoj primjeni tog metoda zaista shvatimo da možemo integrisati bilo koje životno iskustvo, kakvo god bilo, nivo tjeskobe se automatski smanjuje, jer se više ne plašimo nesigurnosti u životu. Svjesni smo da možemo integrisati svaki događaj i da kroz svoje tegobe rastemo, dobijajući uvide i mudrost. Nesigurnost se preobražava u prihvatanje. Zar može postojati tjeskoba u životu koji prihvatamo s ljubavlju?

35. Saosjećajniji smo i strpljiviji s drugima.

Postajemo saosjećajniji i strpljiviji s drugim ljudima, jer smo svjesni da smo

svi u istoj kaši. Život nije lagan, naročito ako ne poznajemo ono što se krije iza pojavnosti naših iskustava. Tako nas Proces prisutnosti osnažuje. Otkriva nam djelovanje iza pojavnosti kvaliteta naših iskustava. Pokazuje nam da svi učimo na primjerima koje smo imali u djetinjstvu, te kako se svi suočavamo s izborom : hoćemo li naučeno iskoristiti najbolje što možemo ili ćemo odbaciti ono što nam nije korisno i zamijeniti s korisnim učenjima. Oholo je prosuđivati tuđa životna iskustva, jer se takva nevolja nalazi na putu svakog čovjeka. Svako se na ovome svijetu uči i oblikuje primjerima, a onda pokušava napraviti najbolje što može s onim što je dobio, bez obzira na to vidi li se to na površini ili ne. Život svakog čovjeka je očitavanje njegovog uvjerenja o tome može li dobiti безусловnu ljubav. Proces prisutnosti nam pomaže da postanemo saosjećajni i strpljiviji prema onome sa čime se suočavaju drugi ljudi, jer nam omogućuje da uvidimo istu nevolju i u vlastitom životnom iskustvu.

36. Život nam se pretvara u putovanje i više nije usmjeren na odredište.

Dok »živimo u vremenu«, naša želja da dovršimo ono što radimo nesvjesno je potaknuta potrebom za odobravanjem, priznanjem i безусловnom ljubavlju. Iako toga nismo svjesni, vjerujemo da ćemo zahvaljujući svojim postignućima i obavljenim poslovima napokon primiti безусловnu ljubav za kojom smo tragali. Dakako, to je pogrešno razmišljanje. Kad shvatimo da nam nijedno vlastito djelo ne može pomoći u postojanju te da nam ništa od onoga što radimo ne može »dati« безусловnu ljubav koju tražimo, automatski se počinjemo opuštati i ponovno procjenjivati situaciju. Dok »živimo u vremenu«, uvijek smo usredsređeni na početak i kraj stvari i sve smatramo sredstvom za ostvarenje nekog cilja. Međutim, kad postanemo svjesni sadašnjeg trenutka, shvatamo da ništa na svijetu zapravo nema ni početka ni kraja, nego traje vječno. Takođe nam postaje jasnije da ništa nikada ne prestaje, nego se samo mijenja u nešto drugo. Svjesnost sadašnjeg trenutka omogućuje nam da zakoračimo u vječnu suštinu vlastitog Bića koja postoji s one strane svega što bismo ikada mogli napraviti. Zbog toga usporavamo ritam života i prepuštamo se užicima. Nema žurbe, jer u stvarnosti nigdje ne idemo, uvijek smo ovdje i sad. Tada nam postaje važan kvalitet, a ne kvantitet. Uživamo u trenutku i ne brinemo o ishodu. Naše razumijevanje zakona uzroka i posljedice pomaže nam da uvidimo kako trebamo razmišljati samo o uzrocima, jer se posljedice odvijaju automatski. »Putovanje« je uzrok, a »odredište« uvijek posljedica. Otkrivamo da je osvješćivanje sadašnjeg trenutka zapravo putovanje. Ako je Bog beskonačan, tada je i putovanje prema ostvarenju božanstva beskonačno. Zašto bismo onda žurili? Uživajmo u životu, uživajmo u poslijepodnevu, duboko udahnimo, osmjehnimo se i budimo spokojni.

37. Prožimaju nas prekrasni talasi spontane zahvalnosti.

Zahvalnost je dobar pokazatelj nivoa naše prisutnosti. Što više postajemo svjesni sadašnjeg trenutka, to smo zahvalniji na svemu. Život nam je ispunjen obiljem makar ne imali ni novčića. Ispunjeni smo radošću čak i kad se čini da nam kola kreću nizbrdo. Prštimo od zdravlja čak i kad nas nešto boli. Takvu je zahvalnost teško opisati nekome ko je još nije doživio. Ne temelji se na upoređivanjima. Nisu joj potrebni razlozi, opravdanja ili objašnjenja. Zahvalnost koju osjećamo u svjesnosti sadašnjeg trenutka ne obuhvata samo stvari, izgled ili okolnosti, nego sve ono što život jest i beskonačni osjećaj ponosa što smo njegov dio. Dok prihvatamo svjesnost sadašnjeg trenutka, primjećujemo i ono što se kreće ispod promjenjive površine svijeta. Shodno tome, osjećamo kako nas nevidljiva sila koju nazivamo Bogom obuhvata, čuva i tajanstveno nosi prema blagoslovljenoj sudbini. Zahvalni smo na svim svojim prošlim iskustvima, bila ona tegobna ili sjajna. Takođe smo zahvalni na svemu što će se tek dogoditi, iako se još nije ostvarilo, jer znamo da sve ono što će se dogoditi dobijamo milošću. Ponekad imamo osjećaj da zahvalnost izvire iz svake ćelije našeg tijela i potpuno prožima naš život. Takvo iskustvo ne možemo prisilno izazvati. Događa se spontano zato što smo odabrali izvornost. Od strahopoštovanja pred životom ostajemo bez daha, jer smo njegov dio i jer smo mi sami taj život.

38. Ono što nam je potrebno dolazi samo, umjesto da ga tražimo.

Prije nego što smo otpočeli s Procesom prisutnosti, vjerovatno smo se ponašali kao i svi ostali ljudi koji »žive uvremenu«. Ako nam je nešto bilo potrebno, to smo i uzeli iz vanjskog svijeta. Dolazili smo do toga u znoju lica svog. Takav pristup nije nimalo pogrešan. Naporan rad je opravdan sve dok u njemu uživamo. Međutim, kad probudimo svjesnost sadašnjeg trenutka, otkrićemo da takva vrsta rada nestaje iz našeg života. Postajemo sličniji Buddhi koji nepomično sjedi, sklopljenih očiju, s dlanovima prema gore. Sve što je Buddhi potrebno bez ikakvog napora se pojavljuje u njegovim prekrasnim rukama. Svi mi posjedujemo istu sposobnost. Ta sposobnost se počinje automatski buditi što smo svjesniji sadašnjeg trenutka. Otkrivamo da se ono o čemu razmišljamo bez ikakvog napora isto tako jednostavno pojavljuje u našem iskustvu, kao da smo postali magneti. Što sa manje napora razmišljamo o nečemu, to se ono s manje napora očitava u našem iskustvu. To se događa zbog toga što se naša Unutarnja prisutnost nalazi u svemu i u svakome. Ona upravlja svim životnim kretanjima. Ako odaberemo naporan put koji je popločen strahom, sumnjom i nedostatkom vjere u povezanost sveukupnog života, tada će naša Unutrašnja prisutnost ustuknuti i dozvoliti nam da prođemo tim putem kroz svoja iskustva sve dok se ne iscrpimo. Unutrašnja prisutnost strogo se pridržava zakona nemiješanja. Ali, kad prestanemo kontrolisati svoj život, kad povjerujemo da nam Bog poklanja

svoju pažnju i dozvolimo Prisutnosti da nam pruži ono što nam je potrebno, tada će tako i biti. To je jedno od učenja o Prisutnosti Buddhe koji liječi. Frekvencija Buddhe koji liječi strpljivo čeka u svima nama. I nju budimo kroz svjesnost sadašnjeg trenutka.

39. Osjećamo dublju povezanost s prirodom.

Sveukupan život na ovoj planeti, bez obzira na to izražava li se kao kamen, stablo ili oblak, sadrži svjesnost sadašnjeg trenutka. Sadrži onu istu svjesnost sadašnjeg trenutka koju budimo u sebi kroz Proces prisutnosti, i to zato što postoji samo Jedna Prisutnost, a ona prebiva u svemu. Sve što postoji Njeno je očitovanje i izraz. Što se više usklađujemo sa Njom u vlastitoj unutrašnjosti, to se više taj unutrašnji odnos odražava u našim vanjskim iskustvima. Tada se počinjemo prirodno usklađivati sa sveukupnošću života. Kad postajemo svjesni sadašnjeg trenutka, ponekad će nam se činiti da su ptice i leptiri potpuno svjesni našeg postojanja. Oni su zaista svjesni nas. Samo dok »živimo u vremenu« vjerujemo da je priroda nesvjesna. Međutim, to nije tako i nikada nije bilo. Priroda nam se čini nesvjesnom samo dok smo mi sami nesvjesni. Svaka biljka pored koje prođemo i svaki povjetarac koji nam zamrsi kosu je svjestan naše Prisutnosti. To nam je u početku teško prihvatiti ili shvatiti, jer smatramo da priroda ne posjeduje ni znanje ni svijest. Vjerujemo da samo ljudska bića uz nagone posjeduju i inteligenciju. Ponašamo se kao da je priroda neživa. Mislimo da ptice pjevaju bez ikakvog razloga. Ali, priroda je isto tako živa i svjesna kao što i mi to možemo biti. I priroda nas odražava kao i sva ljudska bića. Što postajemo prisutniji, to se više osjećamo povezani sa njom. **Samo osoba koja nije prisutna može nanijeti zlo prirodi.** Samo osoba koja »živi u vremenu« može ubijati iz zabave. Dok »živimo u vremenu« srčano središte nam je zatvoreno te ne možemo osjetiti učinak svoje Prisutnosti na život oko nas. Što smo svjesniji sadašnjeg trenutka, to smo svjesniji i uticaja koji imamo na svoju okolinu i svjesniji smo svoje bliske povezanosti s njom. Kad postanemo svjesni sadašnjeg trenutka počinjemo blago hodati ovim svijetom, a zbog toga i prirodni svijet počinje blago koračati pokraj nas. Mi smo Jedno sa prirodnim svijetom.

40. Postajemo svjesniji prirodnih ciklusa, kao što je pojava punog Mjeseca.

Što smo prisutniji na emocionalnom nivou, to smo svjesniji energetskih ciklusa koji vladaju svemirom. Zapravo, možemo reći da je čitav naš svemir energetski ciklus. Dok »živimo u vremenu« obavljamo rituale i obrede u dane punog Mjeseca i zimskog ili ljetnog solisticija.

Međutim, kad postanemo svjesni sadašnjeg trenutka drukčije se ponašamo. Ne moramo više svjesno učestvovati u tim obredima, ali otkrivamo da ipak osjećamo kretanje tih ciklusa. Naprimjer, mogli bismo bez ikakvog razloga odlučiti prirediti

noćni piknik, a dok rasprostiremo pokrivač ispod zvijezda, podignemo pogled i primjetimo uzdizanje punog Mjeseca. Može nam se dogoditi da odlučimo obaviti veliko pospremanje, a kad dovršimo, neko nam kaže da se neka planeta kreće retrogradno te da je to navodno povoljno razdoblje za izbacivanje nakupljenih stvari iz svog života. Takvi sinhronistički događaji pojavljuju se zbog toga što, postavši svjesni sadašnjeg trenutka, automatski osjećamo kosmičke cikluse svemira, ne osjećajući potrebu da od toga napravimo predstavu. Ne moramo raditi nešto posebno ili neobično, jer ciklusi postaju dio našeg uobičajenog životnog iskustva. Automatski ih potvrđujemo kao uobičajen dio svog životnog iskustva, jer smo prisutni u trenutku kad se odvijaju. Mi postajemo ciklusi i više ne funkcionišemo kao odvojena bića koja moraju obavljati obrede da bi potvrdila postojanje ciklusa. Postajemo ti ciklusi i više ih ne moramo »posmatrati«.

41. Uspijevamo zaviriti ispod površne slike svijeta.

Proces prisutnosti u nama otklanja potrebu za pretvaranjem i to je jedna od njegovih najznačajnijih posljedica. Stoga više ne moramo odijevati posebnu odjeću kako bismo bili sigurni da smo posebni. Ne moramo mahati zastavom da bi ljudi shvatili kako smo i mi ovdje. Ne moramo više uzimati imena američkih Indijanaca kako bismo osjetili struje svog domorodačkog „ja“ kako prožimaju naš svakodnevni život. Ne moramo na vrata napisati »Iscjelitelj«. Kad zaista zakoračimo u svjesnost sadašnjeg trenutka, ne moramo reklamirati ono čime se bavimo. Težimo postati to što radimo, a Prisutnost nam automatski dovodi one duše kojima je naš rad potreban. Takav pristup se ne odnosi samo na duhovna zanimanja, nego i na trgovinu, marketing, reklamiranje i snimanje filmova. Možemo ga primijeniti na sva zanimanja. To je učenje o Prisutnosti Buddhe koji liječi. Takođe ćemo otkriti da ne moramo tražiti ljude čije su nam usluge potrebne, jer će se oni pojaviti pred nama onog trenutka kad smo spremni za susret s njima. To funkcionise kao i Božja ekonomija. Ljudima oko sebe vlastitim primjerom, a ne riječima, pokazujemo šta radimo. Mnogi od nas već sada žive na taj način. Mi ne reklamiramo svoju Prisutnost, jer smo svjesni da je Prisutnost sveprisutna. Ne prodajemo se. Ne tražimo klijente. Usavršavamo svoje umijeće i prepuštamo Prisutnosti da nam dovede one kojima smo potrebni. Takav bi život mogao postojati u raju.

42. Više ne težimo površnim iskustvima.

Dok se ne upoznamo sa sadašnjim trenutkom automatski težimo nečemu izuzetnom, i to zato što ne možemo prepoznati urođenu veličanstvenost i ljepotu sadašnjeg trenutka u kojem se nalazimo. To je jedan od razloga zbog kojih

odijevamo posebnu odjeću, uzimamo domorodačka imena, hvalimo se površnim titulama i svim ostalim oblicima neizvornosti. Međutim, kad počnemo postajati svjesni sadašnjeg trenutka, uviđamo da je to prilično budalasto te se slatko nasmijemo vlastitom napadnom ponašanju. Tim smijehom svom iskustvu vraćamo izvornost. Kad se sami sebi nasmijemo, to nas oslobađa gluposti. Kad zaista postanemo svjesni sadašnjeg trenutka više ne moramo tragati za potvrdama od strane drugih. Shvatamo da nam čitav život postaje izuzetan ako smo istinski prisutni u svakom običnom trenutku svog života, bilo da se tuširamo, jedemo, peremo posuđe ili čavrljamo sa komšijom. Otkrivamo da istinski izuzetan život ne možemo ostvariti potragom za vanjskim potvrdama. Sposobni smo u svakom naizgled običnom trenutku prigrliti izuzetnu životnu energiju koja protiče kroz njega. Zato se možemo opustiti i uživati u svakom trenutku takvom kakav jeste, jer svaki je istinski izuzetan, upravo kao što ga je Bog zamislio.

43. Unutrašnji glas intuicije postaje glasniji i pretvara se u stalnog pratioca.

To je jako važno. To je poslednji korak koji moramo napraviti da se oslobodimo razmišljanja, planiranja i pokušaja ovladavanja svijetom. Dok pokušavamo ovladati svojim svijetom, zapravo pokušavamo kontrolisati Boga. Bog će se prilagoditi i dozvoliti nam da se upuštamo u različite predstave, ali na kraju ništa nećemo postići. Moramo se ponovo povezati sa svojim Unutrašnjim glasom kako bismo se oslobodili tog uzaludnog truda, jer Unutrašnji glas je glas Boga. Naš Unutrašnji glas je tih i miran. Neće vikanjem pokušati nadglasati oholi glas ega. Govori jasno i otkriva nam sve što trebamo znati, samo ako ga naučimo čuti. Taj glas nam se obraća van vremena, pa zna sve što se ikada dogodilo i sve što će se tek dogoditi. Kad slušamo taj glas i imamo povjerenja u njega, više nećemo morati planirati svaki svoj dan. Jednostavno ćemo obratiti pažnju svakom trenutku koji se pojavi. Više nećemo morati sastavljati popise za kupovinu, nego ćemo jednostavno krenuti u obilazak dućana s kolicima, otvoreni svemu. Unutrašnji glas će nam zamijeniti budilnik, pa čak i sat na ruci, samo ako mu to dozvolimo. Može nam se obraćati kroz sve i svakoga. Ali, da bismo ga čuli, moramo biti spremni poslušati ga. Unutrašnji glas može izazvati zatvaranje prozora kako bi nas obavijestio da dolazi oluja ili navesti komšijskog psa da zalaje kako bi nam rekao da je vrijeme za buđenje iz poslije podnevnog drijemeža. Može nam se obratiti kroz našeg šefa sa istom lakoćom kao i kroz intuiciju. Međutim, moramo se uvježbati da bismo ga čuli, i to ne samo ušima, nego i srcem. Poteškoća je u tome što nam riječi tog glasa nisu uvijek smislene, jer nam se ne obraća s mjesta na kome se mi nalazimo u vremenu. Ali, kad ga poslušamo, uvidjećemo da mu je na srcu uvijek ono što je najbolje za nas. Upozoriće nas na neminovne nesreće i potrebe, a jednako će nas spremno obavijestiti da smo ostavili otvorenu slavinu ili da nam ponestaje mlijeka u hladnjaku. Usklađivanje s tim glasom i povjerenje u njegove riječi je jedno od

najvećih postignuća, jer ako u tome uspijemo, otvara nam se direktna linija od Božjih usta do našeg unutrašnjeg uva. Tada nam više ne trebaju posrednici. Ne trebaju nam sveštenici, gatare, pa čak ni vremenski prognostičari. Tada nam je otvorena glavna telefonska veza s Bogom. Zar tu onda ima mjesta strahu? Zar ima mjesta tjeskobi? Takvi se osjećaji raspršuju te direktno ulazimo u viziju koju je za nas osmislio Bog. Živimo ispunjeni divljenjem prema čudu života. Naučiti živjeti znači naučiti slušati.

44. Osjećamo se blagoslovljeni dubokim osjećajem svrhe.

Tokom Procesu prisutnosti počinjemo naslućivati da ne postoji ništa što bismo mogli učiniti kako bismo postali nešto više ili manje od onoga što već jesmo. Savršeni smo i nepromjenjivi.

Možda nam je iskustvo neuravnoteženo, ali sada znamo kako to možemo ispraviti. Bilo bi dobro da u ovom životu spoznamo kako smo savršeni upravo takvi kakvi jesmo. Naša stvarna svrha ne ispunjava se u poslu koji obavljamo, nego nam je svrha da budemo sada i ovdje gdje god bili. Kroz Proces prisutnosti od nas se traži da prihvatimo kako ne postoji uzvišenija svrha od one da postanemo prisutni u vlastitom životu, da postanemo dostupni drugima i korisni isključivo na taj način da budemo potpuno prisutni i obratimo pažnju. Kad to postignemo, zaista postajemo Božje oko, Božje uvo, Božja ruka i Božja noga. Hodamo za Boga i govorimo za Boga, živimo za Boga i volimo za Boga. Naša Prisutnost jeste Božja Prisutnost. Kad dozvolimo da bude tako, tada živimo s namjerom i stoga je sve što napravimo svrhovito. Jednostavno postojimo. Nemamo nikakvih rasporeda, planova, niti tumačenja. Život postaje iskustvo u kome ono što nam je potrebno saznajemo u pravom trenutku, onda kad nam je to potrebno. To je naš odnos s vlastitim Izvorom. Ništa ne uzimamo, ni u šta se ne miješamo, ništa ne prekidamo i ništa nam ne nedostaje. Naš život i njegov sadržaj postaju kutija s alatom za poticanje naše vlastite i ljudske evolucije putem ljubavi i razumijevanja, saosjećanja i vjere. Živimo da bismo voljeli i volimo da bismo živjeli.

45. Automatski želimo nečim pridonijeti svijetu.

Kad postanemo svjesni sadašnjeg trenutka postaje očigledno da je naša najuzvišenija frekvencija djelovanja služenje cjelini, i to tako da se pobrinemo za dio koji pripada našem iskustvu. Dok postajemo sve svjesniji sadašnjeg trenutka iz unutrašnjosti nam izvire oduševljenje služenjem, a kad slijedimo njegov poziv, vodi nas radosnom i duboko zadovoljavajućem životu. Ne postoji mjesto koje bi bilo više blagoslovljeno od središta života posvećenog bezuslovnom služenju. To je izvor vječnog vodoskoka bezuslovne ljubavi, vrhunac najviše planine na koju se možemo popeti. Kad dobijemo priliku razviti krila radosnog služenja, to je najuzvišeniji dar

koji možemo pokloniti vlastitom srcu. Tragovi služenja ispunjenog ljubavlju uvijek kreću i vode prema središtu Božjeg srca. Najprije moramo služiti sebi tako što ćemo obnoviti svjesnost sadašnjeg trenutka. Nakon toga služimo svojoj porodici tako što ih sagledavamo savršene, cjelovite, prijeko potrebne i koji su blagoslov za svaki naš korak. Služimo i društvu, jer prolazimo kroz njega potpuno budni, bez ikakvih prosuđivanja ili briga. Svome gradu služimo zamišljajući viziju oslobođenja iz magle vremena za sve koji žive u njemu. Svojoj planeti služimo stojeći u središtu vlastitog iskustva, omogućujući Bogu da bude što prisutniji u svakom našem dahu. Kao što smo sposobni zagledati se duboko u vlastitu unutrašnjost, isto tako moramo usmjeriti pogled u svemir, osmjehujući se zvijezdama, Mjesecu i Suncu. Jer, najuzvišenije služenje koje možemo obavljati na Zemlji jeste da budni stojimo i sa sigurnošću potvrdimo :

JA JESAM ovdje i sada, budan i živ.

JA JESAM ljudsko biće, ali i mnogo više od toga.

JA JESAM potpuno prisutan i svjestan duh u materiji.

Kroz moju Prisutnost, Bog te posmatra s ljubavlju.

Otrgni se iz čarolije vremena i zapjevaj s nama pjesmu života.

Odgovorno širenje svjesnosti sadašnjeg trenutka

*Dok se budimo lagano ustanimo iz kreveta,
Tiho, na vrstima prstiju, napustimo mračnu prostoriju i zakoračimo u svjetlost jutra.
Poigrajmo se.
Nemojmo protresti druge u krevetima,
Jer spavaju zato što im je odmor još potreban.
Kad se probude i začuju kako se igramo, Sigurno će doći i pridružiti nam se.*

Podsjetimo se da Isus nije promijenio ničije iskustvo. To nisu činili ni Buddha, ni Hazur Maharaj Charan Singh, ni Krišna, Muhamed, Osho, Bodhidharma, Lao Tse, Ramana Maharshi, Jidu Krishnamurti ni bilo koji drugi majstor ili duhovni učitelj koji su krasili našu Zemlju i koji će je uvijek krasiti. Ako namjerno promijenimo nečije iskustvo, to je miješanje u tuđi život. Svaka razvijena duša zna da to ne treba raditi.

Svi majstori i duhovni učitelji bude se aktivnim mijenjanjem svog iskustva ovog svijeta. Gdje god krenuli, odgovorno zrače vlastitu svjesnost sadašnjeg trenutka u svaku ćeliju stvorenoga na koju naiđu. Na one koji su blagoslovljeni susretom sa zračenjem njihove svjesnosti sadašnjeg trenutka to zračenje djeluje automatski. Svjesnost sadašnjeg trenutka je izrazito zarazna. Svako koga dodirne zračenje Prisutnosti odmah počinje unositi promjene u vlastita iskustva.

Površno gledano, čini se da probuđeni majstori i duhovni učitelji »rade nešto« drugim ljudima. Ali, nije tako. Šta god radili, to rade samo sebi. Bave se duhovnom alhemijom, ali samo u vlastitoj unutrašnjosti, a posljedice tih djela odražavaju se u svijetu kojim prolaze. Zbog toga možemo prepoznati pravog majstora ili duhovnog učitelja : nikada se ne miješaju u evoluciju drugih ljudi. Nikada. To je zbog toga što su pravi majstori i duhovni učitelji svjesni da ne smiju oduzeti moć drugoj osobi. Svrha njihove duše nije miješanje u tuđi život, nego da budu primjer ljudskih mogućnosti. Njihov primjer je njihovo saosjećanje. Važno je da shvatimo pouku o stavu nemiješanja:

*Ako nekoga podignemo i poneseemo, onog trenutka kad ga spustimo na tlo
naći će se na potpuno istom mjestu na kojem smo ga podigli.*

Nikome na ovome svijetu ne treba »pomoć«, jer nepogrešivi zakon uzroka i posljedice sve smatra jednakima. Svako pojedino biće na ovoj planeti *ovog trenutka* doživljava iskustvo potpuno u skladu s posledicama svojih prošlih misli, riječi i djela. To nam je teško shvatiti, naročito kad je riječ o tragediji. Teško nam je shvatiti zato što živimo u mentalnoj paradigmi nazvanoj »vrijeme«, u stanju rastresenosti i razdvojenosti u kome ne možemo s lakoćom uočiti povezanost između uzroka i

posledice. Međutim, to što nismo svjesni univerzalnog zakona uzroka i posledice, ne znači da on ne djeluje.

Zbog toga su majstori i duhovni učitelji uvijek ovdje te se svjesno i saosjećajno kreću među nama. Itekako su svjesni da smo zbog magle »života u vremenu« zaboravili da nas mehanizam po kojem smo jednaki kad smo prisutni, osuđuje na zatvor ako nismo svjesni sadašnjeg trenutka. Stoga polako hodaju ovim svijetom i podsjećaju nas na našu urođenu odgovornost. Znaju da nas samo podsjećanjem na odgovornost mogu navesti da se prisjetimo svoje slobode. Svojim saosjećajnim i strpljivim primjerom nježno nam pružaju slobodu, ne oduzimajući nam je. To čine tako što su prihvatili odgovornost za vlastita iskustva, što su probudili vlastitu svjesnost sadašnjeg trenutka i tim jednostavnim činom unose svjetlost u naš život ne miješajući se u njih. Drugim riječima, nikada se ne miješaju u okolnosti života drugih ljudi, jer su svjesni da je svaka osoba sama sebe postavila u središte vlastitih okolnosti, kako god to izgledalo izvana. Takođe su svjesni da je svaki čovjek u stanju promijeniti kvalitet svojih iskustava.

Proces prisutnosti nas poziva da se probudimo iz sna i prođemo kroz svoja iskustva ovog svijeta kao primjer odgovornosti. Podučava nas da iskustvom svjesnosti sadašnjeg trenutka prvenstveno trebamo proći zbog sebe. Da bi naše putovanje bilo prožeto izvornošću, korake koje moramo proći prema vlastitom oslobođenju, od svjesnosti utemeljene na vremenu u svjesnost o sadašnjem trenutku, moramo napraviti isključivo za sebe. Kad uhvatimo ritam, naša odanost toj potrazi počće zračiti svjesnost u svaku ćeliju svakog životnog oblika koji blagoslovimo vlastitom Prisutnošću. U tom trenutku našeg putovanja moramo svjesno prihvatiti zadatak odgovornog širenja vlastite svjesnosti sadašnjeg trenutka.

Bilo bi budalasto kad bismo pokušali probuditi druge samo zato što uviđamo da spavaju. To bi bila oholost, miješanje u tuđi život i pokazivalo bi naše neznanje. San nije greška, jer i on ima svoju svrhu. Sjeme spava dok ne iznikne. Iznikne ne samo zbog toga što je spremno za život, nego i zbog toga što je i sveukupan život koji ga okružuje takođe spreman podržati njegovo buđenje. Ako bismo pokušali prisiliti sjeme da nikne, to bi značilo da ga sagledavamo kao nešto odvojeno te da odbacujemo i zanemarujemo blisko učestvovanje sveukupnosti života u čudu vlastitog buđenja.

Da bih objasnio zadatak odgovornog širenja vlastite svjesnosti sadašnjeg trenutka neću se baviti našim kolektivnim putovanjem u svjesnost, nego ću govoriti o svom individualnom iskustvu. Ako vam ispričam vlastito iskustvo buđenja i nemiješanja, to je najizvorniji način da vam prenesem ovo učenje. To je naročito važno, jer što smo prisutniji, to moramo biti i odgovorniji. Znanje nas obavezuje na čestitost.

Naš sve viši nivo svjesnosti omogućuje nam da jasnije zapažamo tegobe drugih ljudi koji mjesečare ovim svijetom. Ako ste ikada probudili mjesečara, znate

koliko su potreseni i izgubljeni. Kad sretnete mjesečara, najbolje ga je ne buditi, nego ga nježno odvesti u sigurnost njegovog kreveta, gdje može na miru spavati i probuditi se prirodnim putem. Bilo bi opasno i pogrešno prodrmati ga iz sna. Morao sam naučiti tu lekciju. Zato vam sada želim prenijeti to znanje kako bi vaša iskustva bila jednostavnija i kako biste bili odgovorniji nego što sam ja bio u početku.

Kao što sam vam već objasnio u uvodu knjige, Proces prisutnosti mi je razotkrio uvjerenje da takav postupak mora postojati te da bih ga mogao otkriti kroz vlastito iskustvo. Nisam žudio za »trenutnim prosvjetljenjem«. Zapravo, pretpostavljam da sam jedini neprosvijetljeni čovjek u svom svijetu. Imam jak osjećaj da ću, kad svjesno i u potpunosti zakoračim u vječnost sadašnjeg trenutka, otkriti da me svi ostali već čekaju ondje. Mahaće zastavom na kojoj će pisati: »Pa gdje si dosad?« Pretpostavljam da ću se u tom trenutku svog putovanja baciti na koljena i histerično nasmijati vlastitoj gluposti. Upravo taj smijeh je lijek za kojim uistinu tragem. Međutim, budući da mi se sviđa ideja o služenju, odlučio sam da postupno i metodično zakoračim u vječnu, apsolutnu svjesnost sadašnjeg trenutka kako bih mogao detaljno označiti teren. Taj sam pristup odabrao kako bi moji tragovi mogli poslužiti kao primjer drugima koji krenu na to putovanje. To je moj mali prinos *dharmi* čovječanstva. Svjestan sam da se tu krije paradoks, ali i sam život je paradoks koji ne možemo razriješiti razmišljanjem, iako je potpuno razumljiv našem srcu.

Kad sam se tek upustio u iskustvo prikupljanja svjesnosti sadašnjeg trenutka, to sam učinio nesvjesno, očajnički pokušavajući obnoviti ravnotežu vlastitog života. Putovanje sam otpočeo ulaskom u svijet iscjeljivanja, ne stoga što sam oduvijek želio biti iscjelitelj, nego zato što sam trpio velike bolove. Ali, upoznavši se s različitim oblicima umijeća iscjeljivanja, istovremeno su me zanijele mogućnosti da ne djelujem samo na vlastito stanje, nego i na stanje drugih ljudi.

Ako iscjeljivanju pristupamo kao »profesiji«, u tome se krije jaka hrana za ego. Prikrada nam se bez ikakvog upozorenja. To se dogodilo i meni. Prije nego što sam uspio postići bilo kakvu ravnotežu kvaliteta vlastitog života, već sam pokušavao iscijeliti čitav svijet. O sebi sam razmišljao kao o iscjelitelju, iako sam svoj oslabjeli ego prikrivao skromno priznajući da iscjeljujem samoga sebe. Potajno mi se sviđala ideja o korištenju nevidljive, mistične i magijske moći kojom bih mogao donijeti olakšanje pacenicima, odmor umornima i nadu očajnima. Opijen idejama o spašavanju svijeta od njegove očajničke patnje, uskoro sam zaboravio da sam najprije želio iscijeliti vlastito iskustvo te samo što se nisam prepustio žudnji za moći u pokušajima usavršavanja sposobnosti za iscjeljivanje bolesti čije sam odraze zapažao posvuda oko sebe. Moji su odrazi u svijetu, dakako, bili u skladu s tom igrom. Što sam ih više želio iscijeliti, to su mi se činili sve neuravnoteženijima.

Na kraju me je taj egoistični put, koji mi se činio »popločen dobrim namjerama«, doveo do slijepe ulice. Nakon što sam ambiciozno pokrenuo

iscjeliteljsku praksu, u meni se počela buditi sve jača uznemirenost, a ljudi koje sam pokušavao »iscijeliti« našli su se u slijepoj ulici kao i ja sam. Napokon me je preplavilo vlastito poremećeno životno iskustvo i učinilo mi se da ću se utopiti, stoga sam što sam brže mogao pobjegao od svih koji su željeli moju pomoć. Nisam više mogao podnijeti nijednu žalopojku, stenjanje ili jadanje, jer mi je postajalo sve jasnije da nikome ne mogu pomoći.

Otprilike dvije godine mučio me je dubok fizički nemir, mentalna zbunjenost i emocionalna uznemirenost. Imao sam osjećaj da sam doživio brodolom i nasukao se na ostrvu razočarenja. To stanje je postalo tako snažno da sam se uplašio kako bih mogao izgubiti i tijelo i um. Odavno sam već izgubio dodir s vlastitim srcem. Odavno sam izdao svoj duhovni integritet. Nisam mogao razumjeti kako me je put popločen dobrim namjerama odveo do takve izgubljenosti. Tek kad sam dostigao tačku apsolutnog beznađa i očaja, uspio sam čuti i saslušati mudre riječi jednog čovjeka :

»Kad namjeravaš poslušati vlastiti savjet?

Kad ćeš za sebe napraviti ono što si pokušavao napraviti za druge?

Iscjelitelju, kad namjeravaš iscijeliti samoga sebe?«

Taj trenutak spoznaje i spremnosti da okončam svoj budalasti i oholi pokušaj iscjeljivanja svijeta bio je trenutak kad sam se počeo izvlačiti iz provalije ranjenog iscjelitelja. Pogledao sam se u ogledalo i jasno uvidio da mi život visi o koncu te da bi samo još jedan trenutak ispunjen ohološću ili ponosom u potpunosti mogao prekinuti taj konac. Shvatio sam da nikoga ne mogu iscijeliti i morao sam priznati da iskustvo iscjeljivanja nikome u mom svijetu nije potrebnije nego meni.

Svijet mi je, kao i uvijek, poslužio kao pouzdano i poslušno ogledalo. Sve dok sam se uvjeravao da mu je potrebna *moja* pomoć, odražavao mi je to lažno stanje. Gdje god sam pogledao, nekome je trebala moju pomoć. Bio sam preplavljen bolnim uzvicima. Nigdje nije bilo kraja nevoljama. Ali, onog trenutka kad sam shvatio da zapravo meni treba pomoć, onog trenutka kad sam odbacio oholost i ponos kako bih mogao zatražiti pomoć, počela mi je stizati u svim oblicima i uzdigla me iz provalije zabluda. Tek mi je tada vlastiti svijet poslao mudre učitelje koji su me učili kako brinuti o sebi, kako se usmjeravati, iscjeljivati i učiti. Kad bi mi neki od tih učitelja prenio svoje pouke, nestajao bi isto tako brzo kao što bi se i pojavio, ne dozvoljavajući mi da se previše oslanjam na njega. Pokazali su mi koji mi je zadatak, ali su me ostavljali da ga sam obavim. Nisu mi previše pomagali. Nisu se miješali. S ljubavlju su me poučavali, a onda hitro odlazili kako bih mogao sam donositi svoje odluke. Pristupali su mi bez sažaljenja ili naklonosti, a odlazili bez ikakve zabrinutosti. Pružili su mi snagu, a zauzvrat nisu tražili ništa.

Na takvom sam temelju razradio svoj pristup Procesu prisutnosti. Od trenutka

kad sam drugima odlučio olakšati ovo putovanje, proglasio sam se voljnim učenikom svjesnosti sadašnjeg trenutka. Nisam učitelj, nego voljan, ali posve prosječan učenik. Sada to znam. Svima nama je zajednička Prisutnost odgovorna za bilo koje postignuće koje je ukrasilo moje iskustvo života.

Dao sam sve od sebe da vrata mog srca i uma ostanu otvorena kako bi drugi ljudi mogli biti moji učitelji. U suštini, učitelji su mi bili svi koji su mi se obratili želeći da im lično olakšam Proces prisutnosti. Svi su oni došli i predali mi svoja učenja. Upravo je njihova predanost buđenju vlastitog iskustva svjesnosti sadašnjeg trenutka učvrstila integritet tog čudesnog postupka. Na površini se činilo da ja pomažem njima i da sam ja utemeljio ovaj Proces. Ali, to uopšte nije istina. Želio sam otkriti kako mogu efikasno probuditi svjesnost sadašnjeg trenutka. Ti ljudi, koje mi je poslala naša zajednička Prisutnost, su došli i pokazali mi kako se to radi. Tako je pisanje ove knjige omogućio svaki pojedinac koji je ušao u Proces dozvoljavajući mi da mu ga pokušam olakšati. Ti su ljudi stvarni junaci u ovom poduhvatu. Ova knjiga je dar koju su vam predali upravo oni. Ni na trenutak nisam pretpostavio da ih »iscjeljujem«. U svakom trenutku sam se i srcem i umom trudio biti svjestan da iscjeljujem vlastito iskustvo te da učim o svjesnosti sadašnjeg trenutka, posmatrajući i slušajući one koji su stizali da bi mi pokazali kako dodatno poboljšati ovaj postupak.

U tom smislu moj je učitelj bio život, a ja sam bio njegov učenik. Tako je Proces nastajao dok sam posmatrao kako su drugi zacrtavali vlastiti smjer prema svjesnosti sadašnjeg trenutka i na temelju tragova koje sam ostavio prolazeći kroz pouke koje su mi donosili. Potekao je od postavljanja važnih pitanja i strpljivog očekivanja odgovora. Sve što se odnosi na Proces prisutnosti prikupio sam iz stvarnih iskustava sadašnjeg trenutka. Zbog toga ovo putovanje ima tako jak učinak na svakoga ko se upusti u njega. U srcu sam svjestan da svi koji svjesno odluče pročitati ovu knjigu ili proći kroz ovaj proces skaču u vlastitu emocionalnu provaliju i time bude iskustvo koje bismo mogli nazvati »buđenjem iz mrtvih«. Tom stazom hodaju najhrabriji. Proces prisutnosti je zaista čin vjere stvoren istim takvim činom.

Važno je zapamtiti da je Proces prisutnosti iskustveno putovanje koje ovog trenutka možda nije prikladno za svakog čovjeka. One koji su spremni za njega neće trebati uvjeravati ili nagovarati, i to *upravo zato* što su spremni. Oni koji nisu spremni neće pokazati zanimanje. Nije riječ o iskustvu na koje moramo nagovoriti druge samo zato što je nama koristilo. U to putovanje se iskustveno upuštaju samo oni koji su spremni, a dovršavaju ga samo oni koji zaista teže izvornosti. Neki od nas dobiće ono što nam je potrebno već i samim čitanjem. Bez obzira na to koji nivo ulaska odaberemo, svi ćemo zasijati sjeme u vrt svjesnosti sadašnjeg trenutka. Svako pojedino zrno je prihvatljivo, svako zaslužuje dobrodošlicu i treba ga slaviti. Možemo zasijati samo jedno jedino, sićušno sjeme, ali bi iz njega mogla izrasti gorušica ili baobab.

Ne zaboravite, kad dovršite ovo putovanje, kad pročitate knjigu ili iskustveno

prodete kroz Proces, automatski počinjete preobražavati čitavo iskustvo svog svijeta. Svijet vam se mijenja samo zato što mijenjate svoje iskustvo toga svijeta. Postupno ćete početi shvatati da Proces prisutnosti prate dalekosežne posledice koje morate iskusiti da biste ih razumjeli. Kroz iskustvo ćete početi shvatati na koji način u iskustvo svakog čovjeka kog sretnete zračite svjesnost sadašnjeg trenutka. Ta posledica će rasti do kraja vašeg života na ovoj planeti, a i kasnije. Obilje onoga što ste dali sami sebi moći ćete kroz to iskustvo dijeliti svima u svome svijetu. Neki će ono što ste uzgojili pojesti sa zahvalnošću, a neki će željeti znati kako bi i oni mogli uzgojiti vlastiti vrt. Budite svjesni razlike između tih dviju grupa pa nećete pogriješiti i umiješati se u njihov život.

U ovoj knjizi se nisam upuštao u opise pojedinih slučajeva. Međutim, na kraju ovog dijela našeg zajedničkog putovanja, želio bih vam ispričati jedan slučaj. Ako se duboko zagledate u njega počecete shvatati beskonačan učinak buđenja svjesnosti sadašnjeg trenutka. Kad se koprena zaista podigne, zadićete se nad onim ko i šta jeste i šta vam je sve moguće kad »drugima činite ono što biste željeli da drugi čine vama«.

Priča o Cliveu i Nadine

Jednoga dana me je nazvao Clive i pitao olakšavam li Proces i djeci. Imao je dvanaestogodišnju kćerku Nadine koja je nedavno smještena u psihijatrijsku ustanovu. Rekao je da su joj dijagnostifikovali bipolarni poremećaj i da dobija Lithium. Objasnio mi je da se nedavno razveo i da kćerka živi s njegovom bivšom suprugom. Nadine se nakon razvoda počela ponašati veoma čudno i nepredvidljivo, što otac nije znao. Proživljavala je nasilne napade i mentalne poremećaje. Stanje joj se tako naglo pogoršalo da je majka poslušala savjet psihijatra te Nadine smjestila u bolnicu na liječenje. Clive mi je ljutito rekao da je, čuvši za to, odmah odjurio u bolnicu i usprkos protivljenju liječnika, odveo svoju kćerku. Tako se u njegovoj kući našla nepredvidljiva dvanaestogodišnjakinja naključana lijekovima. Htio je znati da li bih mogao raditi s njom. Moj odgovor ga je zaprepastio :

»Ne bih. Ali, ako si ti spreman doći ovamo i raditi sa mnom, obećavam ti da će se Nadine u potpunosti oporaviti.«

Ukratko sam mu objasnio da se sve naše nesvjesne i neintegrisane emocionalne tegobe prenose na našu djecu, ako već nismo razriješili sve svoje traume iz djetinjstva. Rekao sam mu da naša djeca, sve dok nisu u stanju integrisati ono čime ih nesvjesno zatrpavamo, ne mogu početi živjeti vlastitim životom. Rekao sam mu da su sva problematična djeca odrazi problematičnih roditelja. Upitao sam ga kako je njegova bivša supruga reagovala na kćerkino stanje. Rekao je da se očigledno zabrinula, ali se zadovoljila tim da će se psihijatrijska bolnica »pobrinuti« za to,

makar to značilo da će joj kćer živjeti u bolnici gdje će je kljukati tabletama. Drugim riječima, nije se mogla nositi sa tim problemom, a to nije ni željela. Clive je rekao da on to mora učiniti, iako je ona očigledno nesposobna i nespremna preuzeti brigu o Nadine, jer ne može podnijeti pomisao da mu je kćer u takvoj situaciji. Rekao mi je da ga je istraumatizovalo njeno stanje.

Rekao sam mu da sam na temelju našeg kratkog razgovora, njegove duboke zabrinutosti za kćerku i toga što mi se obratio s takvom nevoljom zaključio kako je sasvim jasno da je situacija njegove kćeri zapravo u velikoj mjeri odraz njegovih nerazriješenih problema iz djetinjstva. Objasnio sam mu da je zbog toga duboko zabrinut. Rekao sam : »Clive, s vašom je kćeri sve u redu. Na njoj se jednostavno odražavaju vaši neintegrisani problemi iz djetinjstva. Ako razriješite svoje potisnute emocionalne probleme, njen život će se uravnotežiti«.

Zaprepastio se, naravno. Rekao je da nikada nije čuo za takav pristup. Tada sam ga upitao šta mu se dogodilo u dvanaestoj godini. Na trenutak je zavladala tišina, a onda je progovorio slabim glasom. »Napustio nas je moj otac«, rekao je. »Kako ste znali da mi se nešto dogodilo u dvanaestoj godini?« Ukratko sam mu objasnio sedmogodišnji ciklus i zapitao ga uviđa li da se njegove prošle okolnosti ovog trenutka tačno kao sat ponavljaju u životnom iskustvu njegove kćerke. Rekao mi je da do tada uopšte nije bio svjestan da stanje njegove kćerke ima ikakve sličnosti s njegovom tegobnom mladošću.

Još i danas smatram da Clive nije potpuno prihvatio ono što sam mu govorio o »emocionalnom utiskivanju« i prirodi sedmogodišnjeg ciklusa sve dok i sam nije prošao kroz Proces prisutnosti. Vjerujem da je u početku prihvatio moj pristup da najprije treba iscijeliti vlastito iskustvo prije nego što se umiješa u kćerkino zato što je bio očajan i zato što mu se, kao ni meni, nije sviđalo liječenje lijekovima. Mislim da mu je spoznaja pri kojoj sam mu pomogao, o povezanosti između kćerine situacije i njegovih vlastitih nerazriješenih emocionalnih trauma, pružila duboke uvide. Složio se da odmah otpočne s Procesom prisutnosti. Takođe se saglasio da treba tačno izračunati kako postupno smanjivati količinu Lithiuma za Nadine tako da ih potpuno prestane uzimati kad on završi putovanje kroz Proces. Ono što je Clive prošao s Nadine tokom deset vježbi nije bilo nimalo jednostavno. Ali, bilo je to stvarno iskustvo za njih oboje. Budući da se zaista posvetio dovršenju Procesu prisutnosti, bliskost njihovog odnosa kao oca i kćeri ponovno je oživjela, a njihov dom se postupno ponovno ispunio radošću. Tokom prve tri vježbe Clive se pridržavao Procesu potaknut isključivo vjerom i očajanjem zabrinutog oca. Nisam nimalo sumnjao u neminovan ishod njegovog poduhvata, jer sam se mnogo puta uvjerio šta se sve može postići s Procesom prisutnosti. Činilo mu se da nema drugog izlaza osim da istraje u Procesu, a ja sam siguran da ga je tokom prvih nekoliko vježbi održavala samo moja apsolutna sigurnost u pogledu ishoda. Ali, kad je stupio u kontakt s vlastitim emocionalnim tijelom, došlo je do čarobnih pomaka. Vratio bi

se kući s vježbe i u kćerkinom ponašanju otkrio nenadane, neobjašnjive promjene. Na vježbe bi stizao odmahujući glavom u nevjerici. »Više ne viče na mene«, govorio je u početku, a kasnije su se njegove izjave mijenjale : »Sinoć je sjedila u kuhinji i obratila mi se«. »Počela je sa mnom prati posuđe, a da je nisam ni zamolio.« »Zagrlila me je danas u automobilu i rekla mi je da me voli.«

Kad je Clive dovršio desetu vježbu Nadine se vratila u školu, prestala uzimati lijekove i ponašala se kao svaka druga tinejdžerica. Cliveova bivša supruga se zaprepastila, naročito kad je Clive odvezao Nadine k njoj. Promijenio se i Nadinein odnos prema školi i to u takvoj mjeri da je učiteljica nazvala Clivea prepuna hvale. Kad je Clive odlazio nakon posljednje vježbe, upitao je: »Zašto čitav svijet još ne zna za ovo?« Osmjehnuo sam se, dakako, jer sam znao da sve ima svoje vrijeme i mjesto. Rekao mi je da želi napisati knjigu o onome što se dogodilo. Bio sam svjestan da na taj način izražava svoju zahvalnost na plodovima svjesnosti sadašnjeg trenutka. Iskreno se nadam da će napisati priču o svojoj kćeri za sve ljude ovoga svijeta koji su u sličnoj situaciji. Ako je i ne napiše, njegova priča je u ovoj knjizi ugledala svjetlost dana.

Ta je priča samo jedna od mnogih. Odlučio sam je ispričati zato što želim da u svom srcu budete sigurni kako u Procesu prisutnosti nije riječ o tome da iscijelite svijet ili drugog čovjeka, nego da imate petlju iscijeliti vlastito iskustvo ovog svijeta. Taj postupak nikada ne smijete iskoristiti da biste se umiješali u nečiji život. Nikada ne smijete nikome preporučiti da prođe kroz Proces prisutnosti zato da bi ta osoba postala onakva kakva bi, prema vašem mišljenju, trebala biti. Nikada ne zaboravite da staza popločana dobrim namjerama često vodi u pakao, naročito ako nam je namjera, svjesna ili nesvjesna, promijeniti druge kako bi se uklopili u našu sliku o životu. Ako nam se ne sviđa ono što vidimo u drugima, tada moramo promijeniti vlastitu percepciju, a ne vanjske okolnosti pred kojima se nalazimo. Proces prisutnosti je putovanje na koje krećemo isključivo za sebe i u vlastitu unutrašnjost. Ali, kao što smo vidjeli u slučaju Clivea i Nadine, kad iskreno probudimo svoju svjesnost vlastitog trenutka, od toga svi imaju koristi.

Svjesnost sadašnjeg trenutka širi se naokolo poput mirisa zrelih breskvi.

Tek kad sam prevladao svoju pogrešno usmjerenu želju da iscijelim čitav svijet, istinski sam krenuo putem cjelovitosti. Počeo sam zagledavši se u vlastitu unutrašnjost i razrješavajući očigledne probleme koji su unosili nemir u moje iskustvo života. Tada sam se zagledao u svoju porodicu kao u ogledalo i poslužio se njima kao odrazima kako bih vidio šta još mogu iscijeliti u svom vlastitom iskustvu. Članovi naše uže porodice uvijek su najjasnija ogledala i najiskreniji odrazi naših nerazriješenih problema. Sve ono što nam se čini »pogrešnim« kod njih u

tolikoj mjeri da nas uznemiruje, zapravo su *naši* problemi. Gorak je to lijek, ali to pravilo nažalost nema izuzetaka. Članovi porodice uvijek nas odražavaju. Zbog toga nam i jesu porodica. Ako pogriješimo i pokušamo očistiti ogledalo kako bismo se oslobodili neugodnih odraza, samo ćemo povećati broj nesrećnih porodica koje već žive na ovoj planeti. Ali, ako članove svoje uže porodice posmatramo kao ljude koji nas vole dovoljno da bi odigrali ulogu naših najiskrenijih odraza, tada možemo postići čudo.

Nekad sam bježao od svoje porodice. Radije sam bio u bilo čijem društvu, nego s njima. Danas, zahvaljujući blagoslovima i spoznajama, darovima svjesnosti sadašnjeg trenutka, posmatram članove svoje uže porodice i vidim ih onakve kakvi oni zaista jesu. Savršeni. Sve ono što sam u prošlosti na njima želio promijeniti sada bi mi nedostajalo. Danas sam blagoslovljen radosnom porodicom, ali ne zato što sam promijenio nekoga od njih, nego zato što sam promijenio vlastito iskustvo kroz ono što su mi odražavali. Oni su oduvijek bili savršeni. Samo su moja opažanja bila zamagljena.

Kad ostvarimo mir u svojoj porodici automatski počinjemo zračiti svjesnost sadašnjeg trenutka u svoju okolinu, u svoj grad, zemlju te konačno širom svog kontinenta i čitave planete. U tome se sastoji moje putovanje. Ovu knjigu nisam napisao s namjerom da promijenim Zemlju ili ljude koji zajedno sa mnom žive na njoj, jer smo svi mi stvoreni savršeni. Zamislio sam je kao poziv svakome ko ima neprijatnih iskustava. Ova knjiga svakome može pomoći da promijeni kvalitet svog iskustva, jer govori o tome kako preuzeti odgovornost za vlastitu situaciju. Do današnjeg dana nikoga nisam uspio promijeniti. Zahvalan sam Bogu što je to tako uređio, jer ne želim se uplitati u Njegovu prekrasnu tvorevinu. Sada znam : ako nešto pođe nizbrdo u mom iskustvu ovog svijeta, to je zato što sam primjetio da je nešto krivo. Evo kako mogu znati jesam li prisutan ili nisam :

Ako pogledam svoj svijet i zaključim da je nešto u prošlosti trebalo biti drukčije ili ako počnem planirati promjene sadašnjeg stanja, tada mogu biti siguran da živim u prividnom i nemilosrdnom mjestu koje nazivamo »vremenom«.

Vrijeme je mjesto na kojem u Sadašnjem trenutku ništa nije kako treba biti. Ali, ako pogledam, svoj svijet i vidim njegovu ljepotu, njegovu savršenu nesavršenost i punoću života, ako osjećam duboku zahvalnost što živim u njemu, za svaki trenutak i svaki njegov djelić, tada mogu biti siguran da sam upravo ovdje i upravo u ovom trenutku.

Dugo mi je »vremena« trebalo da prihvatim »sveukupnost« života. Sada sam u život zaljubljen preko glave, jer je sveukupan život izraz onoga što Bog predstavlja za mene. Ne bih želio promijeniti ni jednu pjegicu na licu života. U zdravlju i bolesti, u

bogatstvu i siromaštvu, u mladosti i starosti, u snu i u budnosti volim i poštujem svaki trenutak života. Život *jeste* moj Bog, a svjesnost sadašnjeg trenutka oltar na koji polažem svoje molitve zahvalnice. Sada ni u čemu ne oskudijevam. Sada ne postoji ništa što ne želim. Sada imam ono što želim, a ono što želim to i imam. Kako bi i moglo biti drukčije? U vlastitom srcu sada osjećam toplinu i vedar smijeh svoje beskonačne i vječne Prisutnosti. Zar postoji neki veći dar i blagoslov koji bih mogao podariti samom sebi? Rado ću učestvovati u putovanju sve dok traje.

Znam da se buđenjem svjesnosti sadašnjeg trenutka otvaraju vrata koja vode u područje izvan granica onoga o čemu se može pisati u knjizi. Postoje mjesta i stanja Postojanja koja možemo posjetiti samo ličnim iskustvom svjesnosti sadašnjeg trenutka.

To je provalija u koju se bacam što bezbrižnije mogu. To su pustolovine na koje vas pozivam. To su krupna pitanja koja možete postavljati.

Poslušaj me, prijatelju i prijateljice moja :

Suprotno od onoga što bi ljudi mogli reći, mi nismo ovdje da donesemo mir ovoj planeti. Takva je pomisao puka zabluda i odvlačenje pažnje. Ova planeta je neutralna i stoga je savršena »pozornica« za svaku dušu koja je voljna razvijati se kroz nauku o odgovornosti. Mi smo ovdje zato što su nam »smjestili«. Ovdje smo zato što smo tako željeli. Ova zemaljska škola je najveličanstvenija od svih dvorana sa ogledalima. Obratite pažnju na to da su zemlja i srce ista riječ, samo su im slova drukčije raspoređena. Mi smo ovdje i sada kako bismo otkrili da ovdje i sada mir možemo pronaći samo kad to iskustvo pružimo vlastitom srcu. Kad sami sebi donesemo mir, ogledalo ovog svijeta uzvraća nam smijehom. Tada nas mir prožima odasvuda.

Peti dio

Dovršenje

Tokom Procesu prisutnosti posijali smo nebrojeno mnogo sjemena. Ovo putovanje predstavlja proljeće buđenja svjesnosti sadašnjeg trenutka. Dovođenjem Procesu pobrinuli smo se da vrt našeg iskustva života bude plodan i rodan pa možemo i druge pozvati da se odmore u prohladnoj sjenici i uživaju u ljepoti i raskoši naših plodova. Uživati možemo sve dok svjesno održavamo sjeme svjesnosti koje smo posijali.

U Procesu prisutnosti »dovođenje« ne znači i »kraj«. Dovođenje ovog putovanja znači da smo zakoračili u stanje svijesti u kome smo spremni voljni prihvatiti potpunu odgovornost za kvalitet (emocionalni sadržaj) svog života. Uzdigli smo se do života na uzročnom nivou svijesti. Život na uzročnom nivou svijesti je sličan neprekidnom sijanju sjemena u plodno tlo, tako da će automatski isključiti i rasti.

Osim što smo se uzdignuli do uzročne svijesti, »dovođenje« prema Procesu prisutnosti također znači da smo prožeti sviješću o odgovornosti. Dok se sjeme koje smo posijali svojim svjesnim mislima, riječima i djelima probija kroz tlo i izlazi na svjetlost dana, voljni smo i spremni zalivati ga i brinuti o njemu. Odlučili smo svjesno proživjeti svaki trenutak svog života, jer znamo da i ne postoji drukčiji način postojanja.

Svaki trenutak svog života trebamo prihvatiti tako da zalivamo i njegujemo svjesnost sadašnjeg trenutka. Sada znamo kako to možemo postići : odlukom da na događaje svjesno djelujemo, a ne samo reagujemo, da budemo posmatrač, a ne žrtva ili pobjednik. U ovom posljednjem dijelu knjige nakratko ćemo pogledati put koji je pred nama. To će nam pružiti dragocjeni uvid u odjek našeg života na uzročnom nivou i u odgovornost koju donosi prihvatanje takve dalekosežne namjere.

Sloboda je naša odgovornost

Sada smo uspješno dovršili putovanje kroz Proces prisutnosti i trebamo dobiti još samo nekoliko uvida prije nego što zaklopimo posljednje stranice ove knjige. Prije svega moramo izraziti poštovanje prema sebi zbog toga što smo stigli do kraja ovog prekrasnog i važnog putovanja. Samo mi znamo šta smo sve prošli. Dovođenje ovakvog iskustva, bilo da smo pročitali knjigu ili iskustveno prošli kroz Proces, je veliko postignuće. To je dragulj koji niko ne može ukrasti iz naše riznice usvojenih spoznaja o prirodi svjesnosti sadašnjeg trenutka. Stoga svakako moramo *izraziti poštovanje* prema onome što smo darovali sebi. Postigli smo nešto stvarno. Potaknuli smo stvarno kretanje u kvalitet svih svojih životnih iskustava. Možda smo, da bismo stigli do ovog trenutka, prošli kroz vlastiti pakao, i stoga je jako važno zastati, nježno povezati disanje, osmjehnuti se i uživati u ovom trenutku.

Na svu sreću, ovo nije kraj. Ovaj trenutak označava snažnu prolaznu tačku

našeg značajnog putovanja prema trajnom iskustvu svjesnosti sadašnjeg trenutka.

Kroz Proces prisutnosti mi smo zapravo okrenuli brod svog života i usmjerili ga u korisnom smjeru. Sada isplovljavamo iz vremena, a ne ulazimo još dublje u njega. Zauvijek ćemo ubirati plodove ovog putovanja, jer ono neminovno prenosi našu svijest u vječnost. Naše iskustvo svijeta nikada više neće biti isto. Sada se polagano budimo iz dugotrajnog, nesvjesnog sna svjesnim prihvatanjem darova izvornog života. Upravo ovdje život odgovornog ljudskog bića postaje važan.

Samim tim što smo krenuli u pravom smjeru ne znači da smijemo ispustiti upravljač iz ruku. Iako odgovoran život omogućuje našem životu naizgled automatski tok bez ikakvog napora, svjesnost o odgovornosti ne možemo prepustiti automatskom pilotu. Odgovornost ne može biti nesvjesna. Sasvim suprotno. Sada više nego ikada prije moramo prihvatiti svjestan pristup upravljanju kvalitetom vlastitog života u smjeru koji sami odaberemo. Odsada nadalje bilo bi dobro da na umu imamo sledeću metaforu :

Pilot koji upravlja avionom nikada ne ostaje na zadanom smjeru. Uvijek ispravlja smjer, jer avion, zbog vjetrova i poremećaja u atmosferi, neprestano skreće s određene staze. Zato ga pilot neprestano vraća na zacrtani smjer. U tome mora biti dosledan kako bi sletio na željeno odredište.

Ne zaboravite, dovršenjem ovog Procesa potaknuli smo stvarno kretanje u svim područjima svog života. Sada smo poput voza koji je nekad stajao, ali se sada sve većom brzinom kreće šinama. Ako sada ne odlučimo preuzeti odgovornost za kvalitet svakog trenutka svog iskustva, neminovno će doći do sudara. Ako iznenada zaustavimo lokomotivu svoje namjere da ostanemo prisutni i poboljšamo svoj odnos sa svjesnošću sadašnjeg trenutka, dugačak niz vagona, koji predstavljaju sve dijelove našeg životnog iskustva, će se nagurati jedan na drugog pa ćemo iskliznuti iz šina svjesnog putovanja prema izvornosti. Ne biste se trebali uplašiti te slike. Do takve situacije dolazi automatski, jer povećanu svijest prati i povećana odgovornost.

Ako dozvolimo sebi da ponovo postanemo nesvjesni, posledice su razorne. Ako dozvolimo sebi da se vratimo smrtonosnoj igri sa svojim zamišljenim odrazima nestvarne prošlosti, posledice su razorne. Ako dozvolimo sebi da nastavimo nesvjesno projektovati vlastiti strah, bijes i tugu na neutralni ekran vanjskog svijeta, posledice su razorne. Ako dozvolimo sebi da nam pažnja odluta, ako postanemo zbunjeni i emocionalno neuravnoteženi, posledice su razorne. Ako postanemo neodgovorni prema kvalitetu svojih misli, riječi i djela, posledice su razorne. Ako odaberemo razorne posledice odričući se odgovornosti za održavanje i povećanje svjesnosti sadašnjeg trenutka, ovaj put nećemo moći tvrditi da nismo krivi zato što ne poznajemo način na koji funkcionišu naša iskustva. Razorne posledice možemo izbjeći. Međutim, možemo ih povremeno ostvariti samo da se

podsjetimo kako nam je bolje da budemo odgovorni.

Naša je odgovornost da zadržimo jasnoću namjere i da se vratimo na pravi put kad malo skrenemo sa staze. Neminovna su iskustva u kojima svjesnost naizgled slabi, tako da se zbunimo i izgubimo iz vida vlastite namjere. Zašto se to događa? Zato što nas atmosferski poremećaji u našem životu i naša iskustva u okviru energetskih ciklusa fizičkog, mentalnog i emocionalnog svemira neprestano odvlače s pravog puta. Stoga ne smijemo zaboraviti kako trebamo odgovarati.

Naš plan leta predstavlja naša namjera. Kad osjetimo da nas »vrijeme« ponovo odbacuje u nesvjesno stanje, kako trebamo svjesno odgovoriti? Kako se vratiti na pravi put i unijeti potrebne promjene?

Prestanemo sa svim aktivnostima i povezujemo disanje sve dok ne obnovimo svjesnost sadašnjeg trenutka.

Potpuno jednostavno i očigledno. Sasvim lagano.

Kad počnemo svjesno povezivati disanje, to će nas uvijek vratiti u svjesnost sadašnjeg trenutka i podsjetiti nas na naše namjere kad se zbunimo pred životnim nevoljama. Svjesno povezano disanje uvijek će nas spasiti iz svakog brodoloma koji bi nas mogao zadesiti. Kad nam 15 minutna vježba disanja postane dijelom svakodnevnne rutine, tada ćemo se zaštititi pred povlačenjem Prisutnosti. Redovne vježbe disanja zaista *jesu* naša odgovornost, jer nam utiru siguran, svjesno utemeljen put u vlastitu unutrašnjost, gdje možemo mijenjati smjer kretanja. Vježbe disanja su nam pojas za spašavanje u nemirnim razdobljima, slamka spasa u nevoljama i kompas u trenucima zbunjenosti.

Mi jesmo i uvijek ćemo biti središte vlastitog iskustva. To iskustvo se događa *zbog toga* što smo mi prisutni u njemu. Stoga je naša odgovornost neprestano biti što prisutniji. Naša odgovornost je održavati mir u vlastitoj unutrašnjosti. Naša odgovornost je dati sebi ono što želimo dobiti. Naša odgovornost je otvoriti se kako bismo primili ono u čijem davanju uživamo. Naša odgovornost je zahvalno usmjeravati brod svog života u samo središte svog izvornog *ja*. Naša odgovornost je pamtiti vlastitu nevinost i njegovati spontanu radost i stvaralaštvo. Naša odgovornost je pružiti sebi безусловnu ljubav. I ponajviše od svega, naša odgovornost je prisjetiti se da povremeno zastanemo i izrazimo poštovanje prema vječnom, dragocjenom Sadašnjem trenutku koji nam je darovan i u kome možemo još jednom svjesno i povezano udahnuti. Živjeti je naša odgovornost.

Kad razmislimo o čitavom toku Procesu prisutnosti, počevši od prvih stranica knjige, zapanjićemo se kad shvatimo koliko smo percepcijskih metoda dobili kako bi nam putovanje lakše proteklo. Spoznaćemo da smo jako dobro opremljeni za svjesno usmjeravanje tog zadivljujućeg putovanja koje nazivamo životom. Kad ponovno pročitamo čitavu knjigu takođe ćemo otkriti da bolje

razumijemo u njoj navedene informacije. Već je i to pokazatelj koliko smo se razvili. To će nas nadahnuti da nastavimo svjesno buditi neograničene, čudesne mogućnosti naše zajedničke Unutrašnje prisutnosti.

Nakon razdoblja integracije mogli bismo, kao i mnogi drugi, odlučiti da ponovo prođemo kroz to iskustvo ili da ponovno pročitamo knjigu kako bismo doprli do dubljih nivoa svjesnosti sadašnjeg trenutka. Proces možemo ponavljati kad god želimo. Uvijek će nas dočekati na nivou na kome se u tom trenutku nalazimo i povešće nas do većih dubina svjesnosti sadašnjeg trenutka.

Svaka ruža ima trn

Život je ruža, a ruže imaju trnje. To je jedno od najdalekosežnijih i najmoćnijih učenja koje smo dobili tokom Procesu prisutnosti. Bog je promišljeno stvorio ruže da budu simbol i miris svetaca i same ljubavi. Bog je te prekrasne cvjetove namjerno ukrasio oštrim trnjem kako bi nas podsjećao na ravnotežu i potaknuo integraciju te da bismo postali blagi i ispunjeni poštovanjem.

Svi smo već osjetili bol. Svi smo već toliko puta iskusili tešku fizičku, mentalnu i emocionalnu nelagodu u ovom životu da i svjesno i nesvjesno težimo stanju vječne radosti. Takvo je stanje Postojanja ovdje moguće ostvariti, ali ne ako odaberemo stazu s »odredištem« ili stazu isključivosti. Ako je Bog beskonačan, tada i putovanje prema ostvarenju Boga mora biti vječno. Ako je Bog stvorio sve, tada *sve* moramo prihvatiti kako bismo spoznali Boga.

Stoga, dok putujemo prema postizanju izvorne radosti u ovom svijetu, ne možemo odbacivati neka iskustva i željeti privući neka druga. Radost nije ostvarenje beskrajne sreće. U životu nije riječ o tome. Griješimo ako se želimo neprestano dobro osjećati, ako želimo da nam je uvijek sve lako ili ako želimo postići potpuno i trenutno razrješenje problema u svakom području našeg iskustva života. Život ima dvije strane i vječan je. Život uvijek obuhvata sve.

Stazom koja vodi izvornom, radosnom životnom iskustvu možemo krenuti samo kad prihvatimo svako pojedino iskustvo koje nam život pruža. Radost izvire iz prihvatanja ljepote i mirisa, *ali i* trnja. Možda nam to ovog trenutka nije potpuno jasno, jer još uvijek pokušavamo izbjeći neka stanja Postojanja u korist nekih drugih, ali će nam se vremenom razjasniti. Ako nastavimo vježbati ono što smo naučili u okviru Procesu prisutnosti, ne razmišljajući o kraju ili ishodu putovanja, neminovno ćemo zakoračiti u stanje radosti. Radost je neminovna posljedica Procesu prisutnosti. Sve će naše sjemenke isključiti i svaki će cvijet donijeti plod, samo ako budemo strpljivi.

Važno je podsjetiti se, naročito kad se na putu susretnemo s preprekama, da je sve u životu izraz Boga, kako god ga mi tumačili u bilo kom trenutku. Da bismo uspjeli integrisati svoja iskustva, moramo ih *prihvatiti*, a ne *oduprijeti* im se.

Do svoje urođene svetosti, do svoje cjelovitosti ne možemo stići isključivanjem bilo kog izraza koji zapažamo na materijalnom, mentalnom, emocionalnom i vibracijskom licu Boga. To je zapravo »odrastanje«. Možemo odrediti jesmo li prihvatili stazu odrastanja i izvornosti : moći ćemo se uzdizati ne pretpostavljajući da pad znači »kraj« i moći ćemo pasti, a da ne pretpostavimo kako se nikada više nećemo podići. Gore-dolje, dolje-gore. Sve je to ista, radosna staza koja vodi kroz iskustvo života. Ako se ne vežemo ni uz jednu suprotnost, tada svijet gledamo Božjim očima. Tada se naše beskonačno, radosno putovanje pretvara u stvarnost.

Otkrićemo da nam je tokom života jedini istinski dom beskonačni sadašnji trenutak u kojem već jesmo. Dom nam je naša vječna svjesnost sadašnjeg trenutka. Kad pokušavamo istinski biti kod kuće u vlastitoj unutrašnjosti i istovremeno prebivati u svijetu, to je zaista značajan poduhvat. Ako ne tražimo drugo utočište, nikada se nećemo razočarati. Postizanje svjesnosti sadašnjeg trenutka nije odredište, nego beskonačno putovanje. Stoga u vlastitoj unutrašnjosti moramo njegovati beskonačno strpljenje i saosjećanje. Sebi moramo dati upravo ono što »mislimo« da nam je potrebno za to putovanje.

Što svjesnijima postajemo, to će nam biti jasnije da sebe ne moramo raskrvariti samo zato što ruže imaju trnje, iako se i to ponekad može dogoditi. Trnje nas treba podsjećati da u svijetu možemo živjeti svjesni sadašnjeg trenutka, da ne trebamo žuriti i da sa sobom trebamo biti nježni kao što je blaga ružina latica. Tada ćemo zapaziti kako savršeno trnje života ukrašava našu stazu koja nas vraća potpunoj svjesnosti.

Taj kraljevski cvijet krije još jednu pouku : ružu ne moramo mijenjati samo zato što ima trnje! Trnje nam govori da se prema sveukupnoj ljepoti stvorenoga trebamo odnositi s ljubavlju, brižnošću, pažnjom i poštovanjem svjesnosti sadašnjeg trenutka. Proces prisutnosti je trajni poziv svakome od nas da se prema sebi odnosimo na taj način, da budemo živo utjelovljenje te mogućnosti.

Moć naše Prisutnosti

Nikada ne zaboravimo da smo, kad svjesno odlučimo probuditi svjesnost sadašnjeg trenutka, pravi blagoslov svakome ko uđe u naš život. Da bismo uticali na druge ne moramo biti svjesni tačnog učinka svoje svjesnosti sadašnjeg trenutka. Svjesnost sadašnjeg trenutka zrači automatski i bez ikakvog napora. Ulazi ispod površine donoseći svjetlost prisjećanja tami zaborava. Čak je i samo jedan trenutak dovoljan da naša svjesnost dodirne život druge osobe, potvrđujući tako blagoslov samog života. Moć naše svjesnosti sadašnjeg trenutka sije sjeme saosjećanja koje počinje ublažavati bol i tegobe svake osobe koju sretnemo. Dok na takav način prolazimo kroz iskustvo ovog svijeta, ravnoteža se obnavlja, jer naša svjesnost sadašnjeg trenutka zrači direktno od Boga. Za nju ne postoje poteškoće. Ona prelazi granice

svih uslova i stanja. Svjesnost sadašnjeg trenutka obećava nam radost. U drugim ljudima pobuđuje sjećanje na onaj vječni dio u njihovoj unutrašnjosti, stvarniji od bilo čega iz vanjskog svijeta. Naša svjesnost sadašnjeg trenutka budi u drugima ono što je svima zajedničko, pozivajući ih tako u iskustvo Jednote. Kad svjesno odlučimo biti prisutni s drugima, i oni automatski kreću stazom koja će ih odvesti do sjećanja na vlastitu dušu. Tako će se prisjetiti šta im Bog znači, a to automatski osvještava iskustvo svega što se događa.

Da bismo obnovili ravnotežu kvaliteta svog života, nisu nam potrebne kvalifikacije. Da bismo donijeli mir svima koje sretnemo ne moramo pohađati kurseve ili se baviti nekim komplikovanim metodima. Da bismo postali ozbiljni duhovni učitelji ne moramo odijevati bijelu odjeću i jesti posebnu hranu ili zauzeti tajanstveni stav. Ne moramo izgovoriti ni jednu jedinu riječ kako bismo otkrili šta je za nas istina. Da bismo otkrili potpuni potencijal svoje безусловne ljubavi ne moramo se upisati na poseban seminar. Ne trebaju nam rituali, mantre ili duhovni darovi kako bismo u potpunosti oslobodili Božju moć.

Ništa ne moramo činiti kako bismo bili prisutni.

Potrebno je samo jedno : odluka da budemo prisutni u vlastitome *Ja*. Naša duboko proživljena svjesnost sadašnjeg trenutka posjeduje sveukupnu moć, slavu i volju svemira. Svjesnost sadašnjeg trenutka prodire kroz svaki zid koji podižu strah, bijes i tuga. Iscjeljuje sve rane koje su nanijele neobzirne misli, riječi i djela. Istog trenutka otklanja nesporazume. Naša smirujuća svjesnost sadašnjeg trenutka je melem koji ublažava sva iskustva zaražena percepcijskim virusom »vremena«. Svjesnost sadašnjeg trenutka svima oprašta sve. Pruža utjehu usamljenima i spokoj umornima. Dom je izgubljenima.

Naša odluka da budemo prisutni u svim svojim životnim iskustvima drugim ljudima daje snagu da i oni postanu prisutni u svojim iskustvima. Tada i sami mogu s drugima podijeliti svoju svjesnost sadašnjeg trenutka. Tako naša svjesnost sadašnjeg trenutka pokreće lančanu reakciju koja neprestano postaje sve svjetlija. Svjesnost sadašnjeg trenutka je vječni plamen svijesti koja, kad je jednom prenesemo drugima, beskonačno zrači. U svemu stvorenom ne postoji moć koja bi je mogla ugasiti kad svjesno odlučimo probuditi je i podijeliti s drugima.

Ako je dijelimo безусловно, naša prekrasna svjesnost sadašnjeg trenutka omogućuje Bogu da bude fizički, mentalno i emocionalno prisutan u našem iskustvu ovog svijeta. Tako se безусловna ljubav izražava usprkos svim uslovima. Šireći svjesnost sadašnjeg trenutka, mi *znamo* da je Bog Ljubav. Tek smo tada, i ni trenutka prije,

Odgovorni prema daru života.



Michael Brown

Do 1989. godine Michael Brown, rođen u Južnoafričkoj Republici, je živio, kako sam kaže, blaženo nesvjesnim životom muzičkog novinara. Tada je obolio od izuzetno bolne neurološke bolesti koju službena medicina nije mogla ni izliječiti ni ublažiti. Zbog toga se upustio u devetogodišnju odiseju samoiscjeljivanja. Tokom istraživanja je dospio do brojnih alternativnih metoda iscjeljivanja, a zavirio je i iza njihovih granica. Ishod je evolucijski postupak iscjeljivanja koji je nazvao Proces prisutnosti. Michael živi u Južnoafričkoj Republici gdje ljudima olakšava putovanje kroz Proces prisutnosti.

DODATAK A

KAD ULAZITE u proces prisutnosti

za sve koji iskustveno ulaze u proces prisutnosti

Hvala vam što ste me pozvali da napišem ovo pismo svima vama koji iskustveno ulazite u Proces prisutnosti. Najprije, dozvolite mi da kažem kako sam počašćen da vi i grupa koju nadzirete polažete takvu vjeru u ovaj postupak. Emocionalno čišćenje i zatim podešavanje iz reaktivnog ponašanja u svjesno djelovanje nije nikome od nas „jednostavno“ putovanje. Pozdravljam vašu hrabrost i namjeru da napravite sve što je potrebno kako bi olakšali individualni i kolektivni preobražaj na ovoj planeti.

Dakle, koje male putokaze vam mogu dati kad započinjete ovu potragu?

Prva stvar koja mi pada na pamet je da date sve od sebe da zapamtite, posebno „kada stvari postanu teške“, da nas upravo naše neintegrisane „potrebe i želje“ dovode do postupka emocionalnog čišćenja poput Procesu prisutnosti. Zbog toga individualno možemo imati određene referentne tačke kojima se želimo pozabaviti, za koje vjerujemo da će nas, ako im se uspješno posvetimo, osposobiti da procijenimo da li je ovaj postupak koristan i uspješan ili nije. Ipak, u Procesu prisutnosti se ne radi o tome da se pobrinemo za „svoje potrebe i želje“; u njemu se radi o tome da nas postepeno uzdigne iznad njih.

U Procesu prisutnosti je riječ o upravljanju našom svjesnošću prema mjestu autentične odgovornosti i izbora; stanju bivanja u kojem svaki korak preduzimamo, ne predodređeni uslovljavanjem, programiranjem i pogrešnim interpretacijama, nego slušajući slatki, tihi glas Unutrašnje prisutnosti koju svi dijelimo.

Zato se dio ovog iskustvenog putovanja bavi prenosom naše privrženosti iz povlađivanja svojim potrebama i željama u buđenje za vođstvo i jasnoću

intuicije utemeljene u srcu. To nije jednostavan zadatak, pa smo pozvani na strpljenje, saosjećanje i doslednost, posipane velikodušnim dozama vjere.

Takođe, nema nikakve žurbe u ničemu od toga. Jednom kad uđemo u svjesno djelovanje krenuli smo u pravom smjeru i u tom trenutku putovanja to podešavanje vrijedi za sve! Takođe, samo zato što znamo da je naše emocionalno tijelo uzročna tačka nelagode u kvalitetu našeg iskustva, ne znači da moramo slijepo zaroniti u nju. U takvu vrstu rada trebamo ući sa poštovanjem, doslednošću, odgovornošću i saosjećanjem prema sebi.

Budući da su većinu nas na vještine preobražaja natjerale naše potrebe i želje, mi se automatski i često prilično nesvjesno, usredsređujemo na traženje određenog stanja oslobođenja od tih okolnosti. Kao posledica, skloni smo prosuđivati proces koji se odvija prema tome kako se „dobro“ osjećamo ili kako „ugodne“ naše okolnosti postaju, ili čak po tome koliko „lakše“ se razvija naše životno iskustvo. Izjavljujemo „da tražimo radost“, a zbog toga što smo vođeni uglavnom ispoljavanjem svojih nesvjesnih potreba i želja, često pretpostavljamo da „je radost ugodno emocionalno stanje“. U tom svjetlu, pogrešno brkamo značenje riječi radost i sreća.

Radost nije određeno emocionalno stanje; to je svjestan odnos koji postepeno razvijamo sa svojim emocionalnim tijelom, a u kojem smo sposobni prihvatiti sva emocionalna stanja koja prolaze kroz naše polje svjesnosti.

Samo kad smo u stanju prihvatiti sva emocionalna stanja kao jednako vrijedna za nas, sposobni smo autentično izaći iz svijesti odvojenosti i ući u svijest jedinstva – ili Hristovu svijest, kako je također nazivamo. Sve dok ne postignemo tu promjenu u odnosu sa svojim emocionalnim tijelom, mi svjesno i nesvjesno bježimo iz jednog emocionalnog stanja s ciljem da prigrlimo drugo. To izaziva energetski sukob u nama koji se manifestuje kao mentalna zbrka i vanjska fizička nelagoda. Dakle, dio ovog putovanja kroz Proces prisutnosti je da nas podučiti alatima potrebnima da svjesno pomaknemo svoje iskustvo iz tog nesvjesno razdvojenog stanja u ono jedinstveno. Postizanje toga zahtijeva da dozvolimo da ono što smo ranije definisali kao „nepoželjna emocionalna stanja“, koja sva spadaju u trojstvo straha, ljutnje i tuge, sada izađu na površinu za integraciju. Pojednostavljeno rečeno, to znači da je, kad se radi o Procesu prisutnosti, vjerovatnije da

ćemo se češće osjećati bijedno nego obogaćeno.

Neprestano se podsjećajući da „je osjećati se nelagodno, zbunjeno i emocionalno van ravnoteže dok se krećemo kroz Proces prisutnosti pokazatelj napretka“, izbjegavamo dodavanje nepotrebne tjeskobe svom putovanju.

Nažalost, taj podsjetnik ne smanjuje iskustvo nelagode koje namjerno pokrećemo dobrovoljno dovodeći svoju svjesnost u neintegrisano stanje emocionalnog tijela. To je zbog toga, jer je „osjećanje“ svojih različitih nivoa potisnute emocionalne neravnoteže, bilo da se ona ispoljava u našem polju kao mentalna zbrka ili fizička nelagoda, ključno kad namjeravamo probuditi širok rječnik osjećaja koji je potreban da bismo percipirali saopštenja koja nam dolaze iz našeg vibracijskog tijela.

(Postoji detaljnija rasprava o tom aspektu Procesu prisutnosti u članku naslova Darovi unutar emocionalne odgovornosti (The Gifts Within Emotional Responsibility) koji se može pročitati u dijelu „Članci“ ("Articles") na www.thepresenceportal.com).

Zapamtite, budući da smo uslovljeni umirivati i kontrolisati svoju svjesnost o određenim emocionalnim iskustvima upravo iz djetinjstva, kad ona počinju izlaziti na površinu u našem sadašnjem iskustvu, svaki djelić našeg bića nam govori da „nešto nije u redu“. Tada ćemo vjerovatno pružiti otpor. U tom svjetlu, kad se krećemo kroz Proces prisutnosti, osjećaji opiranja su pokazatelj da napredujemo.

Još jedan koristan putokaz vrijedan obraćanja pažnje je da, budući da nam nedostaje svjesnost emocionalnog tijela, mi takođe ne djelujemo dosledno iz „uvida“; gotovo smo isključivo usredsređeni na životno iskustvo koje opažamo kao da se događa vani. To znači da se mnoge od posledica uzročnih aspekata postupka Procesu prisutnosti u početku odražavaju nazad prema nama kao događaji koji se odvijaju u vanjskom svijetu, koji na prvi pogled izgledaju da se događaju odvojeno od nas. Nije tako.

Ništa što opažamo izvan sebe ne odvija se odvojeno od nas; naše opažanje bilo čega je naša veza s tim.

Zato se preporučuje da pažljivo obratimo pažnju na fizičke, mentalne i

emocionalne aktivnosti koje se odvijaju unutar našeg polja iskustva dok se krećemo kroz Proces prisutnosti, i dalje. Praksa svjesno povezanog disanja dosledno stvara uzročna prilagođavanja koje imaju duboke posledice na naše vanjsko životno iskustvo. Kada se te stvari dogode nama i oko nas, što intuitivno izgleda povezano s našim učestvovanjem u ovom radu, ali naš um nam govori „nemoguće je da to ima ikakve veze s nama“, uzmite to u obzir i budite zahvalni.

Iako svjesno povezano disanje može biti jedna od najjednostavnijih vježbi na koje smo dosad naišli, ona će se takođe ponekad pokazati kao najizazovnija i najmoćnija. Izazovna je, jer nas poziva da počnemo neutralisirati jednu od naših najvećih zavisnosti: nesvjesno lutanje u paradigmi utemeljenoj na vremenu. Pozivajući nas da svjesno povezujemo svoje disanje, ova vježba potiče aspekt naše svjesnosti, a to može biti mala misao za početak, da se pojavi i ostane usidren u sadašnjem trenutku. Nemojmo se zabrinuti što naše misli lete svuda naokolo dok se posvećujemo svom disanju; brinimo samo o tome da se čuvamo od ikakvog značajnog pauziranja u disanju. To je dovoljno izazovno, kao što ćete i otkriti duž puta. Međutim, sidrenjem aspekta svoje svjesnosti u "sada", ova vježba postiže nešto neshvatljivo umnom razumijevanju stvari; ona nam omogućuje da usidrimo aspekt svoje svjesnosti u području u kojem prebiva Bog: Sadašnjem trenutku.

Kada smo mentalno prepušteni slučaju u paradigmi utemeljenoj na vremenu, takođe smo izgubljeni u misaono utemeljenim prividima, pa čak ni Bog ne zna gdje smo!

Naš put u spasenje je da se potrudimo pojaviti u jedinom području u kojem prebiva univerzalna inteligencija koju zovemo Bog; u vječnom sadašnjem trenutku. Vježba disanja nam pomaže da to ostvarimo. Jednom kad uđemo u to područje Prisutnosti takođe ulazimo u područje „gdje nema redoslijeda po težini“ ili „svjesnost čuda“. Dakle, koliko god izazovna može ponekad biti vježba disanja, važno je dosledno se bodriti stalno se podsjećajući da, kad god se posvetimo toj vježbi, istovremeno „na nama radi“ moć koja je stvorila sve. Ući u područje „gdje nema redoslijeda po težini“ dva puta dnevno na 15 minuta je preobražaj života van svakog „vanjskog djelovanja“ kojim se možemo pozabaviti.

Još jedan uvid vrijedan toga da se podijeli s vama je ovaj:

Ne postoji određeno iskustvo koje trebate imati kad prolazite kroz Proces prisutnosti, osim ono koje već imate u bilo kojem trenutku.

Stoga, sva očekivanja nisu samo neutemeljena, nego su sjeme koje rađa neizbježno razočaranje. Pustite da, koje god iskustvo se odvijalo, bude ono koje najviše cijenite. Umjesto da tražite nešto drugo umjesto onoga što vam se događa upravo sada, radije usredsredite svoju energiju na bivanje intimnim sa tačno onim što vam se odvija u bilo kojem trenutku. Postoji samo vaše iskustvo i kad cijenite svoje, istinski percipirate Proces prisutnosti takav kakav je.

Kada istražujemo iskustvo drugoga kroz poređenje i očekivanje, potpuno propuštamo svoje vlastito, a time i percipiranje snage ovog postupka.

Zapamtite takođe da je Proces prisutnosti, u svojoj cjelini, „uzročni postupak“. Ne bavi se posledicama. Budući da je uzročni postupak, kada ga primjenjujemo na sebi, on automatski pokreće posledice. Zato, nema potrebe da se zabrinjavamo oko osobina „rezultata“. Rezultati su važni samo kad nas vode nezasitni glasovi naših „potreba i želja“ i kad smo zbog toga vezani ograničenjima koja su svojstvena svijesti odredišta. Ovaj postupak se prilagođava našim specifičnim individualnim zahtjevima preobražaja i efikasno nas odnosi na mjesto na kojem „bিরamo biti“.

Takođe, nemojte očekivati „da ćete sve riješiti“ za 10 sedmica. Ono u što možemo biti sigurni je da nas ovaj postupak podučava „svim pojedinostima življenja s gledišta svjesnog djelovanja“, kao suprotno reaktivnom življenju. Ta jedna jedina lekcija, ako se dobro nauči, budi nas za vječne posledice koje zauvijek služe našoj stazi unutra i gore prema jedinstvenom zajedništvu sa Sobom i Božanskom sjedinjujućom inteligencijom čiji smo svi čudesni izrazi.

Još jednom, izražavam svoju zahvalnost svima vama koji učestvujete u ovom prekrasnom radu „za sebe“. I, budite sigurni da je to „rad“; upravo sada, za mene, to je „stvarni rad“.

Kada se učimo kako autentično „drugima činiti ono što bismo željeli da drugi čine nama“, mijenjamo svoje životno iskustvo u zračenje autentičnog mirotvorstva koje donosi hladovinu svima s kojima dijelimo svoje ljudsko putovanje.

**To je suština Božanske alhemije.
To je dar unutar Procesa prisutnosti.**

Uložio sam svoje srce u knjigu PROCES PRISUTNOSTI i svoje lično iskustvo u svaki aspekt ovog postupka, pa tako kad vi putujete kroz njega, ja putujem sa vama.

Kako prekrasan primjer predstavljate čovječanstvu obogaćujući 2007. na ovaj proaktivni način. Sve vas pozdravljam !

Ljubav, blagoslovi i zahvalnost, Michael.

DODATAK B

"DA LI ĆU ODUSTATI...OPET?"

Pismo osobe koja prolazi kroz Proces prisutnosti.....

Primio sam email, kopiran niže, od očajnog pojedinca usred Procesu Prisutnosti, koji me pita da li bi trebao jednostavno odustati? Intuitivno, znam da ne želi "odustati". Međutim, frekvencija njegovog pisma je preteča onog sa čime se suočavaju mnogi koji započinju emocionalno procesiranje tokom 2008. Iz zahvalnosti prema toj osobi, kopirao sam ne samo njegov email, nego i moj odgovor. Možda njegova frustracija postane naša pouka, a prema tome i naša tačka ulaska u AUTENTIČNO SAMOISCJELJENJE.

Pozdrav,

Da li postoji trenutak u kojem bi čitalac trebao jednostavno prihvatiti da je, iz kojeg god razloga, proces pretežak i da nije toga vrijedan? Knjiga spominje da stvari postaju teške, ali ovo je gore nego što sam ikada zamišljao. Moja dugoročna finansijska slika se znatno pogoršala za vrijeme korištenja ove knjige. To mi zadaje napade bijesa i čini me izuzetno teškom osobom za biti u blizini. Redovno lomim stvari po kući, izbijam zidove i urlam punim plućima. Započeo sam ovu knjigu u nadi da ću svoj život učiniti malo glađim, a umjesto toga sam u najgorem mentalnom stanju ikad u životu. Nisam bio u izvrsnom stanju prije nego što sam počeo, ali sada stvari postaju stvarno gadne. Ništa mi ne ide dobro. Potpuno sam zaostao u svojoj karijeri i nemam nikakvih izgleda. Moja žena je u drugom stanju. Ja nemam želju nalaziti se sa prijateljima, ali to radim iz puke dosade ili obaveze. Nisam dobro spavao sedmicama i nikada se ne osjećam opušteno tokom vježbi disanja. Zapravo, većinu vremena se osjećam kao da me neko guši ili davi, kao da mi je blokiran vazduh. Uz to, koža

me svrbi kao luda što čini gotovo nemogućim da sjedim mirno duže od nekoliko minuta odjednom. Imam krajnji prezir prema svom životu i većinu vremena žudim nestati iz postojanja. Osjećam se hronično depresivnim. I dalje se nadam preokretu, ali svakim danom je sve gore i gore, i sve teže i teže je držati se toga. Ne osjećam nikakvu korist niti povećani osjećaj blagostanja, a u šestoj sam sedmici (postupka).

Ovo nije ono zbog čega sam započeo ovaj proces. U stvari, to je tačno ono što sam želio prevladati kroz ovaj proces. Nije li zapanjujuća makevijalistička priroda svemira da, kada stvarno nešto želiš, on ti baci upravo suprotno od onoga što želiš? Iskusio sam tu istinu mnogo puta kroz svoj život i u ovom trenutku to me toliko dovodi do bjesnila da sam pokušao odustati mnogo puta.

Problem je u tome što svaki put kad stvarno priznam da sam poražen, nešto me ponovno uvuče natrag i opet mi vrati nadu. Više ne vjerujem u „Boga“. Iskreno, osjećam da je Bog tu da me ščepa, da on/ona/ono nije ovdje da mi pomogne, nego da je tu da učini moj život živim paklom! Kao što sam rekao, želim „odustati“, ali odustati od čega? Kuda da idem? Šta da radim sa sobom? Ne volim biti u blizini većine ljudi, sam sam većinu vremena, ali se ionako osjećam izuzetno neugodno u svojoj vlastitoj koži.

Hvala za svaki savjet koji biste mogli imati ili misli o tome šta bi moglo nastati ako prekinem proces.

Hej ti tamo,

Stvar koja najviše razjaruje u vezi ovog procesa je da tu nije riječ o tome da se osjećamo bolje – riječ je o postajanju boljim u osjećanju – i u tome je tajna toga što vam smeta.

Da, možete prestati sada i umjesto toga se kretati u suprotnom smjeru – u ponašanja koja ne donose svjesnost svih tih osjećaja koje ste potisnuli – radije se usredsredite na smirivanje i kontrolisanje vaše nelagode.

Iz vašeg emaila je jasno da proces djeluje sasvim dobro i da ste očito marljivo radili na njemu. Međutim, zbog vašeg sveukupnog stanja nelagode (mora da ste imali pakao od djetinjstva) – možda ste isto tako započeli ovaj postupak ne samo da pokušate i dobro se osjećate i učinite

sebi život lakšim – nego i u pokušaju da riješite sve odjednom.

Zar niste pročitali u uvodu PROCESA PRISUTNOSTI da se riječi dobro i lako trebaju izbaciti iz vašeg rječnika?

U ovom postupku nije riječ o guranju još jednog komadića slatkiša u usta ljutom djetetu – djetetu koje se očito osjeća vrlo neugodno u svojoj koži – riječ je o tome da se uklone slatkiši i da se umjesto toga pozabavite njime na bezuslovan način. Ako marljivo radite ovaj postupak, morate znati da će se dijete pobuniti – započet će bijesiti.

Sada ste u Vježbi 6 – trenutku u kome – ako ljudi odustanu – onda odustanu. To je zbog toga jer se u Vježbama 7, 8 i 9 radi o ulasku u emocionalno carstvo u srcu. Ako ste došli tako daleko možete postići završetak - i, nekoliko sedmica nakon završavanja, doživjet ćete percepcijski pomak koji donosi povećanu lakoću u vaš život.

Međutim, ako nastavite, onda trebate očekivati ovo:

Vaša pažnja će se sve više približavati uzročnoj tački vašeg utisnutog straha, ljutnje i tuge – a kad se približi – odraz toga će se manifestovati sve većom i većom jasnoćom u i na svijet oko vas, kao i unutar vašeg tijela. Kad se to desi, imate dva izbora:

Projektovati... nastaviti se ponašati poput srditog djeteta i bjesniti - ili, procesirati..... odabrati emocionalno odrasti.

Emocionalno odrasti znači osjećati kako bi iscijelili – bez obzira na sve!

Ako tražite neku nadzemaljsku filozofiju u koju možete pobjeći i sakriti se od vašeg trenutnog emocionalnog stanja – to definitivno nije ovo. PROCES PRISUTNOSTI nije za emocionalne bjegunce niti za ljude koji traže brze popravke. Za većinu nas to je vrlo težak posao. Prema tome, ovo je samo za one koji biraju da emocionalno odrastu preuzimajući punu odgovornost za kvalitet svojih iskustava – koji čine svjestan izbor procesirati svoje utiske iz prošlosti postepeno ih integrišući kroz osjećanje istih.

Ako namjeravate raditi takvu vrstu unutrašnjeg rada odjednom,

nastavićete patiti. Tražite Milost – i tražite nježnost – i pobrinite se **da niste tražili da se sa svime izađe na kraj u deset sedmica**. Primamo ono što tražimo – pogotovo u ubrzanom tempu sada u 2008.

Ova godina će biti ulazak u sve dublju nelagodu i puku ludost za sve ljude koji se skrivaju od stanja svog srca. Plješćem najprije vama koji ulazite u ovaj postupak - međutim, priroda vaše namjere da to napravite je nešto što mi je nejasno. Nisam siguran da li radite ovaj postupak zato da emocionalno odrastete? Kako je vaš email zvučao, vi tražite brzi popravak – bijeg od onoga što jeste.

Postoji dosta lijekova na tržištu koji će vam – uprkos svojim samodestruktivnim nuspojavama – definitivno, brzo i efiksano pomoći da uđete u tupost i mehaničko stanje poput robota ako tako više volite. Takođe ima mnogo medicinskih profesionalaca koji su više nego spremni da vas zakače za životnu nabavku tih hemikalija. Međutim, ako želite postati bolji u osjećanju, radije nego da gajite pogrešnu namjeru pokušavanja da se osjećate bolje – onda nastavite sa Vježbom 7. Kad je moguće, uvijek je od veće koristi odabrati alhemijsko iskustvo nego ono hemijsko.

Zar već niste dosad uvidjeli da ništa nikad ne djeluje kada se radi kao način da se osjećate bolje? Zar još niste shvatili da je zadržavanje bilo koje životne aktivnosti natovarene takvom namjerom prividno i podmeće vam neizbježno razočaranje?

Ovo je čarobni metak:

U trenutku kad prestanete ulagati svu svoju energiju u pokušavanje da se osjećate bolje i umjesto toga se svjesno posvetite predavanju onome što osjećate u bilo kojem trenutku – i dopuštate mu da bude – tada ćete se početi osjećati bolje po prvi puta u svom životu.

Da, znam, paradoks je iritirajući.

Znam, jer sam i sam prošao kroz to. Nema ničeg težeg na ovome svijetu od „emocionalnog odrastanja“. Na početku, dovodi do bjesnila ući u bilo kakvo iskustvo u kojem je jedina osoba sposobna i kvalifikovana da vas drži za ruku, vi.

Predlažem da pročitate „Darovi“ i „Iskrčavanje iz mentalnog nivoa“ u Člancima i pismima (Articles & Letter) ove web stranice.

Takođe predlažem da uprkos onome što vam vaš ego govori, nastavite dalje kroz postupak i dostignete završetak. Tada uzmite trosedmičnu pauzu. Onda, protiv prosuđivanja svog ega, ponovno uđite u ovaj postupak. Za nekoga u vašem stanju procesa preporučujem da napravi PROCES PRISUTNOSTI tri puta.

Konačno ćete ući u trenutak u ovom vječnom putovanju gdje postajete podložni ovom prekrasnom iskustvu, histerično se smijući sami sebi – kako je to sve bilo ništa – samo uspomena koja traži integraciju. Tada ćete se kvalifikovati za još jedno vrijedno iskustvo: za bivanje duboko zahvalnim sebi što niste odustali od sebe...opet. Tada, i samo u tom trenutku, izaći će vam suze na oči u saznanju da Bog uvijek bio s vama i da je sva vaša patnja zahvaljujući vama koji pokušavate dobiti što želite kao suprotno dopuštanju sebi da postanete podložni primanju onoga što je Bog i više nego spreman dati.

Lijepi pozdrav, Michael.

DODATAK C

OSJEĆATI MIR JE IZBOR

Svakome ko ne živi s glavom u pijesku sada je očito da trenutno doživljavamo nagli razvoj na svim nivoima našeg ljudskog iskustva. Svakog dana je negdje u svijetu još jedan potres, poplava, rudarska katastrofa, političko razotkrivanje, finansijska kriza, javno razotkrivanje neke vrste neetičkog ponašanja i masovni građanski nemiri. Cijele zemlje pucaju po šavovima i pribjegavaju nasilnoj odmazdi.

Ako izbliza ispitamo svoje neposredno okruženje svjedočićemo dokazu tog potresa upravo unutar svoje sredine. Ono što se događa u čitavoj prirodi svjetske pozornice takođe se očitava i kao tema razgovora na vrhu svačijeg jezika. Sukob i kaos u ovom ili onom obliku sad su u porastu. Velika promjena je u pokretu.

Stoga je upravo sada, dok se sve ovo odvija, presudno odati počast iskustvu koje izgleda da zauzima zadnje mjesto: Miru. Upravo sada nema ništa važnije od toga da se svakodnevno prisjetimo da je iskustvo mira lično postignuta odgovornost – a ne nešto što nam je predala neka politička, ekonomska, društvena ili religijska organizacija. Iskustvo mira se uvijek najprije susreće kao lično osjećajno stanje, a tek kad se jednom lično osjeti, tada zrači kao kolektivno iskustvo. Izvoran osjećaj mira izbija samo iznutra.

Jedna od najvećih prevara koju sami sebi podvaljujemo, individualno i kolektivno, je naše isticanje zamisli da ‘trebamo **izgraditi** mir’. Jeste li primijetili da ništa što smo napravili kroz cijelu našu dokumentovanu ljudsku istoriju u pokušaju da ‘izgradimo mir’ nikad nije upalilo? To je zbog toga što je sama ideja da je ‘mir nešto što se može **izgraditi**’, bilo ratom, raspravom, debatom, sporazumom ili potpisivanjem ugovora, varljiva i stoga pogrešna.

Svaka zemlja ili organizacija koja tvrdi da je postigla mir pomoću takvih sredstava s vremenom je pokazala da je sve što se postiglo bila ‘privremeno nametnuta kontrola’, čija je jedina posledica ta da su ljudi neko vrijeme živjeli

u tihom očajanju i potisnutim stanjima pasivne agresivnosti prije nego što su se nezadovoljno ponovno pobunili.

To je zbog toga jer se mir ne može 'izgraditi' – ni na Srednjem istoku, Južnoj Africi, Indoneziji niti bilo gdje drugo. Mir već postoji unutar iskustvenog tkiva Kreacije. Osjećajna vibracija koju mi ljudi doživljavamo kao mir stvorena je mnogo prije nego što smo se mi pojavili i postojaće dugo nakon što budemo zamijenjeni drugom dominantnom vrstom. Vibracija mira je svuda. Mir je dostupan čak i usred ratom rastrganih zemalja kao što su Irak, Afganistan i sve druge regije trenutno uvučene u ljudski sukob.

Odsutnost sukobljenih ljudi iz bilo koje okruženja odmah otkriva očito zračenje osjećajnog mira. Samo to što ponašanje sukobljenih ljudi ometa tu rezonancu ne znači da ona više ne postoji.

Mi neprestano ulazimo u ponašanja i razgovore s namjerom da 'pokušamo izgraditi mir' samo zato jer ne shvatamo šta izvorni mir jeste. Zbog našeg trenutnog stanja fizičkog, mentalnog i emocionalnog nemira ne shvatamo da je izvorni mir iskustvo koje osjećamo samo i jedino lično. Umjesto toga pretpostavljamo da je to neki sporazum koji ostvarujemo kolektivno dogovorom. To nije istina. Mir je naš da ga lično osjećamo u kojem god trenutku to odaberemo, jer je njegova rezonancija ono što nas okružuje gdje god da jesmo. Međutim, na nama je da odaberemo osjećati ga.

Sada, u ovom trenutku, svako ko čita ovaj članak može se osjećati ispunjen mirom – ako je odabrao. To nije iskustvo koje nam neko treba organizovati kroz debatu, raspravu ili sporazum. Nijedna druga grupa ne treba biti savladana niti premještena da bismo bili sposobni osjećati mir. Takve zamisli su neprestane smetnje od izvorne spoznaje mira. Ne moramo se s nikim pomiriti – moramo postati svjesni mira kao osjećaja u svom srcu, a zatim odabrati boraviti u toj svjesnosti, bez obzira na sve.

Mi čak izražavamo očiglednost ove istine unutar našeg jezika. Ne kažemo "Mislim mir" ili "Radim mir". Kažemo "Osjećam mir". I stoga niko – nijedan prijatelj, političar, sveštenik, profiter, roditelj niti roditelji nemaju sposobnost osjetiti išta u vaše ime – niko dakle nije odgovoran da osjećamo ili ne osjećamo ispunjeni mirom. Osjećaj mira je osjećajno iskustvo koje je već slobodno dato svakom ljudskom biću. Međutim, naša je odgovornost odabrati

ući u tu osjećajnu svjesnost i sadržati je.

To je naravno mjesto gdje uvijek postaje šakljivo. **Mir je beskompromisan.** Ili ga odaberemo osjetiti – ili odaberemo osjetiti nešto drugo. Ne možemo osjećati mir i istovremeno održavati osjećaj da smo u pravu i da mora biti po našem. Ne možemo osjećati mir i istovremeno se osjećati osvetoljubivima. Ne možemo osjećati mir i istovremeno osjećati opravdanim da imamo ‘zadnju riječ’. Ne možemo osjećati mir i na ikakav način se ponašati štetno prema drugom ljudskom biću ili živom stvorenju. Ne možemo osjećati mir i istovremeno nametati svoju volju drugima. Ne možemo osjećati mir i istovremeno smatrati da je naša religija jedini ispravan način za komunikaciju s onime što je za nas Bog. Ne možemo osjećati mir i istovremeno zauzeti stranu u nekom sukobu.

Mir također zahtijeva spremno otpuštanje. Cijena toga da se osjećamo mirnima SADA – u ovom trenutku – uvijek je određena našom spremnošću da integrišemo rane počinjene u prošlosti. To je zato jer sve što se događa u našem životnom iskustvu upravo sada, a sprečava nas da uđemo u osjećajnu svjesnost mira, uvijek ima nekakve veze s nečim što se dogodilo u prošlosti.

Upravo sada, u ovom trenutku, ako tako odaberemo, dobrodošli smo osjećati mir.

Stvarno pitanje koje se trebamo zapitati je: „**Da li zaista želimo mir?**“ To može izgledati kao očigledno pitanje sa jednako očitim odgovorom – ali nije. Većina nas mogla bi odmah odgovoriti da zaista biramo mir, ali kada dođe do neprilike, takođe se osjećamo opravdanim da se odaberemo osjećati da smo u pravu, da budemo osvetoljubivi ili da imamo kontrolu – umjesto da osjećamo mir.

Stvarnost je ta da niko ne stoji između nas i osjećaja mira. Možemo iskusiti taj osjećaj upravo sada. Mir je osjećajna rezonanca koju je već stvorilo ono što je za nas Bog, a ne nešto što ćemo jednog dana napraviti mi ljudi. Međutim, da li mi ustanemo svakoga dana i odaberemo osjećati mir koji je već stvoren za nas ili još uvijek pogrešno čekamo da netko ‘napravi da se mir dogodi u našu korist’?

Mir u svijetu postoji samo kad ga odaberemo osjećati upravo sada, unutar svog vlastitog iskustva, dok se krećemo kroz svijet. Nema drugog načina da se izvorno s njim susretnemo.

Ako se ne osjećamo ispunjeni mirom upravo sada, to je zato što nismo odabrali to osjećati. To je tako jednostavno. Ako se pridružimo sadašnjem toku većine i naše lično iskustvo se pogorša u rastući sukob, vjerovatno je da smo ogorčeno odabrali biti u pravu ili zauzeti stranu u nekoj ljudskoj drami koja se odvija, umjesto da osjećamo mir. Zapamtite da je izraz "Mir s vama", a ne "Mir s njima".

Takođe zapamtite da bivanje mirnim nije, i nikada neće biti, iskustvo ostvareno kao organizovana grupna aktivnost. Ono je uvijek izbor donesen kroz prihvatanje zrelog nivoa lične odgovornosti. Ne možemo ostvariti mir glasajući za njega, namećući ga, zarađivajući više novaca da bismo ga mogli priuštiti niti zauzimanjem strana da nametnemo svoju verziju istine. Primamo osjećajnu svjesnost mira samo kao direktno iskustvo, svjesno birajući da ga osjećamo i da živimo iz te osjećajne rezonancije najbolje što možemo svaki dan. Ako ga lično ne odaberemo osjećati, on ne ulazi u naše iskustvo. Tek kad ga odaberemo kao "osjećaj koji svjesno nosimo u svom srcu", mir zrači prema vani i utiče na kvalitetu našeg razmišljanja i našeg djelovanja.

Upravo sada, kada većina svijeta nesvjesno upada u sve veći sukob i kaos, nema ničeg važnijeg od održavanja lične svjesnosti o tome što mir zaista jeste. Niko nam neće platiti da budemo mirni. Niko nas neće pogladiti po leđima niti pisati o našem miru u nekom časopisu. Niko nam neće dati Nagradu za mir i održati konferenciju za novinare o tome. Izvorni mir neće postati dio vijesti u svijetu koji još uvijek pogrešno vjeruje 'da je mir nešto što se treba izgraditi'.

Mir je tiho, mirno, odabrano osjećajno stanje, koje rezonuje u srcu pojedinca.

Kada smo sposobni probuditi se i započeti svaki dan prisjetivši se odabrati osjećati mir – barem samo u dijelovima našeg dana – tada služimo čovječanstvu održavajući jasno svjetlo zdravog razuma u svijetu kada ga većina potpuno gubi iz vida.

Dobrodošli ste hodati danas ispunjeni mirom. Mir je dar Božje volje svima, a

ne posledica nekog ljudskog proglaša. Njegova osjećajna rezonancija je lični izbor srca, a ne političko pravo postignuto kroz neku organizaciju.

Mir je dostupan kao iskustvo u tebi i u meni, upravo sada. On je naš izbor. Uvijek će se iskusiti samo izborom.

DODATAK D

POLJUBAC MILOSTI

Možda se sada osjećate nesigurnim, naročito u onim tihim trenucima prije odlaska na spavanje ili neposredno nakon buđenja. Možda osjećate tu nesigurnost kao tupost u svom tijelu, zbrku u svojim mislima ili kao težinu u svom srcu. Ako ne izlazite na kraj sa tom rastućom nelagodnom onom čašom vina svaku večer ili odvrćanjem pažnje tako što ste uvučeni u tuđu dramu koja se odvija, onda biste se mogli osjećati pomalo rastrojeni s vremena na vrijeme.

Ponekad, u mračnim trenucima, može se činiti kao da vas je sav vaš unutrašnji rad izdao. Ti osjećaji očaja, za koje ste mislili da su riješeni, vraćaju se kao da su potpuno netaknuti vašom predanošću emocionalnom čišćenju. Zatim, od vas se sada traži i da se suočite s izborima; veliki izbori oko „pojavlivanja“ i „obavezivanja“. I, kao dodatak tome, postoje trenuci takve ekstremne mentalne zbrke, trenuci u kojima biste radije otrčali u tamu onog poznatog iz prošlosti nego se suočili s izazovom ovog trenutka koji se odvija.

Ne očajavajte.

Ako je upravo sada to vaše iskustvo, blagoslovljeni ste. To je milost koja ljubi skriveno mjesto bola u vašem srcu. To je svemir koji obraća posebnu pažnju na vas jer ste tako teško radili da povratite svoj osjećaj autentičnosti. Vi ne padate; vi uspjete. Ti tamni šapati iz prošlosti su odjeci središnje rane koja je tako dugo izazivala da se osjećate rastrojeni, nesigurni i nesposobni objaviti: „To je to! Ja sam sada ovdje. Sada usmjeravam svaki djelić svoje pažnje na ovo životno iskustvo. Ja sam dostupan.“ Taj nemir je miris i ukus sa dna bačve.

Sad oko vas ima onih koji možda ne osjećaju intenzitet ovog trenutka kao što vi osjećate. Mnogi su majstori u skrivanju od sebe tih unutrašnjih podrhtavanja pomoću društveno prihvaćenih oblika odvrćanja pažnje i

samo-liječenja. Oni bi mogli odbrambeno izjaviti: „O čemu ti pričaš? Sve je super. Ja sam dobro.“ Blagoslovite ih dok se skrivaju u svojim pažljivo osmišljenim čaurama drijemeža. San je neophodan onima kojima još uvijek treba odmor.

Nije bitno šta drugi misle. Brzo shvatate da više s nikim ne možete razgovarati o svom iskustvu koje se razvija. Priča koju pričate, koju ste neumorno stalno iznova pričali drugima, nije rješenje i ne sadrži nikakve odgovore. To je samo priča; čak nije ni tako zanimljiva. Ovo je trenutak, upravo sada, s krajnjom preciznošću, kad shvatate da više ne morate od nikoga ništa tražiti, ništa pitati i nikome ništa pričati. Ne postoji niko ko može znati u vaše ime.

Ta tama koju osjećate kako izlazi na površinu je uzročna rezonanca koja, jednom integrisana, preokreće vašu pažnju sa oslanjanja na vanjski svijet u prihvatanje unutrašnjeg svijeta. Ovaj trenutak je približavanje „skoku vjere“. Zato je ovo iskustvo koje se odvija toliko izazovno; jer je to krajnji izazov.

Nikakva rasprava niti debata ne može vas odvesti izvana prema unutra. Drugi mogu reći: „Ja već živim na taj način, ja sam već u miru sa sobom.“ Ne obraćajte pažnju na ono što bilo ko govori o njegovim iskustvima. Ne upoređujte svoje iskustvo sa bilo čijim tuđim. Kad se radi o našoj unutrašnjoj borbi za autentičnost, mi ljudi smo majstori samoobmane. Činjenica je da više nije važno ono kroz šta prolazi bilo ko drugi; važno je samo koliko cijenite svoje iskustvo ovog čudesnog razvijanja. Trenutak u kojem vi živite sada je mjesto gdje guma klizi po cesti; vaša istinska duhovnost otkriva se po tome da li svjesno odgovarate ili reagujete na ovaj trenutak.

Ako je trenutak mračan, osjetite ga i poštuju ga; predajte se njegovoj suštini. Dozvolite mu da bude. Ta drevna tama sad izlazi na površinu da bi bila blagoslovljena vašom saosjećajnom pažnjom. Ona traži da je volite kako bi se i ona mogla razvijati. Ipak, kroz cijelo to iskustvo, ne zaboravite u ovaj trenutak koji se odvija redovno sijati osjećajnu molitvu koja emituje vašu namjeru za sebe, pa tako i za svijet.

Nemojte se skrivati od onoga što jeste. Nemojte se skrivati više od ničega.

Zapamtite, u nekom trenutku od vas će se tražiti da djelujete. Da, znate da

morate iskoračiti iz svog mjesta prividne sigurnosti i izabrati. Postoji nešto što dolazi prema vama, a od čega nema bježanja. Možete to osjetiti; to je opipljivo. Ako pokušate pobjeći, trčite naslijepo u promet. Vaša rastuća strava je zato što, donoseći izbor koji morate donijeti, takođe činite i obavezu. Tako dugo ste se izbjegavali potpuno se posvetiti svom ljudskom iskustvu. Ta čaša vina, ta cigareta, ta tableta, taj TV daljinski, taj neprestani pokušaj „da ga ispunite“ ... bili ste sposobni živjeti na taj način otkad znate za sebe. Ipak, rezonanca „čekanja da vidimo šta se događa prije nego što preduzmemo taj korak“ više nije podnošljiva. Nema ništa autentično u vezi takvog stava. To je ono što osjećate upravo sada; sve što je neautentično u vezi vašeg sadašnjeg stava.

O tome se radi ove godine, ovog mjeseca, u ovome trenutku, u ovoj trenutnoj percepcijskoj promjeni; o autentičnosti – koja se pojavljuje. Niko vam ne može reći šta „autentičnost“ znači za vas, vama, niti kako se ta rezonanca ispoljava kad je u potpunosti izražena kroz vas. To otkrivete samo kroz djelovanje, a ne kroz razmišljanje ili raspravljanje.

Nema više nikoga koga možete pitati „šta učiniti?“. Nikada nije ni bilo. To je veliki privid iz kojeg se sada budite. Ta spoznaja je tama koja vas sada pokušava okružiti kasno noću ili u ranim jutarnjim satima. Ta spoznaja je učitelj koji dolazi iznutra da otkrije čega ste se odricali. Kako tonete u njene ruke, tako se podižete u svojim. To je upravo ono što se treba odvijati. To je poljubac milosti.

“One way or another
I’m going to find you,
I’m going to get you, get you, get you, get you...”

Blondie

Na ovaj ili onaj način pronaći ću te...

„Ne radi se o tome da se osjećate bolje – radi se o tome da postanete bolji u osjećanju.“

www.thepresenceportal.com

80 ❖ ❖ ❖ ❖

DODATAK E

SVJESTAN ODNOS

DIO I: NEMA PROTOTIPA ZA INTIMNE ODNOS

Ne postoji formula za aktiviranje autentične intimnosti u odnosu između dva ljudska bića u ovom svijetu. Ne postoji NIKAKAV zdravi PROTOTIP za ljubavnike koji PODRŽAVA taj aspekt našeg ljudskog iskustva kao SREDSTVO za buđenje vibracione svjesnosti. Sve PROTOTIPOVE odnosa ubačene u našu svjesnost dali su nam religija, poslovanje i politika. Kao takvima njihov plan je umirivanje i kontrola, a ne oslobađanje. Svako na ovaj ili onaj način traži intimni fizički, mentalni, emocionalni i vibracijski odnos sa drugim ljudskim bićem, jer je to obred prelaska u potpuno buđenje ljudske svjesnosti. Međutim, budući da tražimo to iskustvo u skladu sa mjerilima našeg prošlog kolektivnog programiranja, nalazimo samo neuspjeh, bol i neprestano frustrirajuće razočaranje.

Prvi korak potreban da bismo autentično ušli u intimni odnos sa drugim ljudskim bićem je da to napravimo sa pozicije svjesnosti da nemamo nikakvu ideju o tome kako to postići. Stoga jedino iz pozicije „ne-znanja“ možemo uspjeti u manifestovanju takvog susreta. Budući da autentična intimnost nije nimalo poput iskustva „zaljublivanja“ koje smo programirani nesvjesno ponovno proživljavati, nemoguće nam je prepoznati je. Ne smijemo pretpostavljati da možemo lako prepoznati ono što je za čovječanstvo bilo izgubljeno više od 2000 godina.

Sve napisane knjige o odnosima koje nam daju savjet na tu temu, od Kama Sutre do naših savremenih izdanja, temelje svoju mudrost na modelu koji je po sebi neispravan. Budući da one ne poštuju Stazu svjesnosti u mehanizmu „ljubavnih odnosa“, svaki korak koji preduzmemo u iskustvu koristeći njihovo

vođstvo efikasno služi samo tome da ubije odnos; njihov pristup ispoljavanju autentične intimnosti stoga nam samo uspijeva pomoći da metaforički ovijemo kruti leš.

Svi smo se mi programirali da ponavljamo prošlost. Zbog toga, ako tražimo autentičnu intimnost nesvjesno, to automatski radimo pokušavajući ponoviti „program“. Autentična intimnost nije „program“.

Autentična intimnost, poput svjesnosti sadašnjeg trenutka, nema nikakvu formulu; ona je stanje bivanja koje postoji unutar svakog trenutka, ali nije sputano mjerilima bilo kojeg trenutka.

Naša iskustva u svim našim prošlim odnosima stalno nam govore da ono što pokušavamo napraviti ne djeluje, a ipak ostajemo gluvi za glas svojih ličnih iskustava.

Iz nekog razloga više volimo vjerovati programiranju koje su nam utisnule naše religije, političari i poslovanja, bez obzira na ono što nam govori naše lično iskustvo.

Mi dosledno ulazimo u odnose utemeljene na unaprijed stvorenim predrasudama koje nam je ugradio vanjski svijet. Za očekivati je da ne uspijevamo. Zatim, sa naizgled malo oklijevanja, ponavljamo taj isti obrazac iskustva. To je zabluda.

Za ulazak u bilo koje autentično iskustvo neophodno je prihvatiti svoje lično iskustvo kao svog učitelja, a ne ono što nam govori svijet.

Ako iskreno tražimo to izuzetno iskustvo sa drugim ljudskim bićem, od koristi je da postanemo svjesni kako neki kulturni aspekti, poput religije, utiču na naš pristup „ljubavi“, kako se ne bismo nesvjesno odveli nazad u iskustvo neizbježne nemoći. Većina nas započinje intimni odnos sa drugim ljudskim bićem na temelju programiranja koje smo primili od strane konzervativnih religijskih organizacija. To u početku ne mora biti vidljivo, ali to je samo zato što još ne razumijemo uticaj koji konzervativna religijska filozofija ima na intimne odnose u „modernom svijetu“. Čak ne moramo ni prihvatati konzervativne religijske sisteme vjerovanja da bi ti sistemi vjerovanja uticali na nas; reaktivnim opiranjem ili odbacivanjem religijskih

pogleda ionako im nesvjesno dajemo moć nad nama.

Braniti se od bilo čega je oblik napadanja, jer percipiramo da je to nešto stvarno.

Nema nikakve potrebe napadati ili se braniti od konzervativnih religijskih vjerovanja da bismo uvidjeli i priznali utjecaj koji takve organizacije imaju na naše individualne percepcije. Jednostavno posmatranjem prototipova koje one suptilno ugrađuju u naše psihe, a zatim učinaka koje ti energetski obrasci imaju na nas, možemo uvidjeti šta se desilo bez da moramo sadržavati emocionalni naboj u vezi toga. Cilj takvog posmatranja nije da upotrijebimo krivicu, jer mi nismo žrtve; cilj je da se probudimo iz rasprostranjenog religijskog programiranja koje zadire u svaki aspekt našeg pristupa intimnosti.

Dovođenje svjesnosti u struje takve uslovljenosti takođe nam pomaže da shvatimo zašto je ponovni ulazak u iskustvo intimnog odnosa na temelju tih ograničavajućih religijskih programa beskoristan. Jednom kad smo prepoznali neke od učinaka religijske arhetipske uslovljenosti u svom vlastitom iskustvu, u svom ponašanju prema drugom i u svojim „snovima i fantazijama“ u vezi odnosa, možemo započeti otpuštati stisak kojim nas ta dogma drži. Tada možemo otvoriti svoju svjesnost za mogućnost da možda postoji drugi način da budemo u međusobnom odnosu. Možda je cijeli naš pristup odnosima zavaravanje? Autentična intimnost može biti iskustvo toliko strano našoj svjesnosti da nam može biti neprepoznatljiva čak i ako nam se pokaže. Što ako smo je preokrenuli naopačke? „Biti u zabludi“ u vezi toga šta je autentična intimnost je problem jedino kad smo nesvjesni da griješimo. Svjesnost je protivotrov za takvu nepriliku.

Naši roditelji nisu doživjeli autentičnu intimnost jedno s drugim. Možda su doživjeli njene prolazne trenutke prije nego što su se pokorili programiranju naše kulture i utopili u njemu. Naši sveštenici, časne sestre, monasi, političari, poslovne vođe, slavne ličnosti i kulturni heroji ne oslikavaju autentičnost u odnosu. Stoga, nemamo nikakav primjer za slijediti osim mjerila svog vlastitog iskustva. Drugim riječima, niko nam ne može uistinu reći kako postići autentičnu intimnost, a ako to i pokuša, najvjerovatnije to radi samo zato da nas umiri i kontroliše.

Kako se iko usudi reći nam kako voljeti drugo ljudsko biće!

Svjesnost da ne postoji nikakav određeni „metod“ ni „sistem“ koji može probuditi ljubav između dva ljudska bića je vrlo važna tačka spoznaje. To je ona koja nam počinje svitati na vrlo stvaran način kada smo se spremni posvetiti autentičnom intimnom odnosu sa drugim ljudskim bićem. Kad jednom svjesno i spremno uđemo u iskustvo intimnosti, tada postaje kristalno jasno da smo uskočili u „nepoznato“.

Da bismo doživjeli autentičnu intimnost moramo ući u mjesto na kojem nismo nikada bili. Ta poteškoća ostaje nepromijenjena bez obzira na to koliko duboko uronimo u takvo iskustvo. Susret s autentičnom intimnošću je uvijek nov, potpuno nepredvidljiv i neprestano se mijenja.

Religijske organizacije zadaju dvostruki onespособljavajući udarac mogućnosti doživljavanja autentične intimnosti:

One izbjegavaju ili umanjuju ulogu intimnosti između ljudskih bića u avanturi prema postizanju spoznaje Boga prikazujući takvo iskustvo kao "grešnu" prepreku našem duhovnom razvoju.

Zatim nam predstavljaju disfunkcionalne prototipove kojima se nesvjesno pokoravamo kao svojoj inspiraciji za uloge koje igramo unutar iskustva koje zovemo „ljubavni odnos“.

Kao način da se to opiše pregledajmo ukratko tu igru uticaja unutar konteksta konzervativnog hrišćanstva:

Temeljni prototipski sporazum koji nam predstavlja konzervativni hrišćanski sistem vjerovanja je o celibatu Spasitelja, Isusa, koji je podjednako svrstan sa Marijom, njegovom Djevicom Majkom. Isus Spasitelj, koji je muško, predstavlja mentalno tijelo, učitelja. Majka Marija, koja je „majka i njegovateljica“, predstavlja fizičko tijelo, prirodu ili materiju. U tom svjetlu, predstavljajući nam taj prototipski sporazum, crkva suptilno odašilje poruku da nas treba spasiti naše mentalno tijelo (naše razmišljanje i analiziranje), te da ćemo podršku u tom poduhvatu dobiti okretanjem prema fizičkom tijelu (materiji). Emocionalno tijelo, Marija Magdalena, ne samo da je izbačena iz tog sporazuma, nego je u potpunosti ponižena u svom izbivanju bivajući

proglašena "prostitutkom". Zbog toga se emocionalno tijelo ne ističe u svijetu na kojeg utiče konzervativno hrišćanstvo. U stvari, odigrava se upravo suprotno; na njega se gleda kao na „izvor grijeha“. Prema tome:

Bojimo se svojih vlastitih osjećaja i radimo sve što je potrebno da ih umirimo i kontrolišemo.

Bježimo od uvida srca i umjesto toga se gubimo u vanjskim mentalnim i fizičkim iskustvima ovoga svijeta.

Ne možemo percipirati uzročnu tačku svojih neugoda i stoga smo nemoćni kada se radi o ponovnom uspostavljanju ravnoteže u kvalitetu svojih iskustava.

Jedina prototipska očinska figura unutar tog sporazuma je Josip, Isusov otac, čovjek koji se vrzma u pozadini i čini se da nema nikakav stvarni uticaj. Drugi očinski prototip je Bog, koji je izvan dohvata svakog smrtnika ako ne sluša i ne slavi zapovijedi crkve.

Ti temeljni prototipovi kako ih predstavlja crkva nisu neprimjereni; njihov opisani međusobni odnos je ono što iskrivljuje uticaj koji imaju na vjernike, a i na nevjernike. Vanjski prototipovi bi trebali odražavati naše unutrašnje osobine i pomagati nam u integrisanju punoće našeg bića. Kad su naše unutrašnje osobine međusobno usklađene, ulazimo u iskustvo cjelovitosti, koje se može zvati i „svetost“. Međutim, kad se pokoravamo prototipovima koji su van ravnoteže, i mi odslikavamo takvo stanje. Na primjer, samo izgnanstvom Marije Magdalene s njenog mjesta Milosti, mi, na koje utiče konzervativna hrišćanska palica na zapadu, postajemo nasukani u stanju emocionalne nemoći, neznanja, arogancije i neautentičnosti.

Pregledajmo ukratko kako slika "neženje Isusa" (brata) združena sa Djevicom Marijom (majkom) i nesposobnim Josipom (ocem), spojena s istovremenim odbacivanjem i ponižavanjem Marije Magdalene (sestre), destruktivno utiče na našu namjeru da uđemo u " ljubavni odnos" sa drugim ljudskim bićem:

Budući da nema nikakvog istaknutog očinskog lika u tom prototipskom sporazumu, muškarci odgojeni unutar te hrišćanske perspektive nemaju pojma kako biti autentični očevi svojoj djeci, osim da budu suzdržani; biti

svugdje ali nigdje, poput Boga. Ili mogu postati poput Josipa - naizgled ne-učestvujući, nesposobni, očinski lik – niko značajan, petljajući po radionici izrađujući i popravljajući stvari.

Muškarci koji traže pozitivan religijski model uloge teže tome da postanu "tip Isusa Spasitelja" kako ga je opisala crkva. Ili, ako odbace tu sliku, reaktivno postaju "destruktivni đavo". Ni čin postajanja prototipom Isusa kako ga oslikava konzervativno hrišćanstvo ni reagovanje na njega postajući "antihristom" ne može odvesti čovjeka u autentičnost, emocionalnu zrelost ni u intimnost. I bivanje „ljubaznim“ i bivanje „neugodnim“ su reaktivni obrasci ponašanja, a svo reaktivno ponašanje je neautentično, nezrelo i sprečava intimnost.

Budući da je emocionalno tijelo izostavljeno iz tog prototipskog sporazuma, a kada se prizna, na njega se ponižavajuće gleda kao na prostitutku, muškarci sramežljivo bježe od bilo čega "emocionalnog" u sebi. Što se većima i hrabrija prikazuju, to se više boje svojih vlastitih srca. Oni zbog toga emocionalno ne odrastaju i u tom smislu ostaju dječaci uprkos svom fizičkom ili mentalnom uzrastu. Zbog toga ovaj svijet vode dječaci radi zadovoljavanja dječaka.

Da bi nadoknadili tu emocionalnu nesposobnost ti dječaci-muškarci pribjegavaju lažnom hvalisanju, „macho“ ponašanju, maštariji sportskog junaka i želji da sve što ima emocionalni sadržaj kontrolišu i iskorijene. U muškarce je utisnut tako dubok strah u vezi sa emocionalnim tijelom da oni koji podlegnu tom strahu pribjegavaju njegovom omalovažavanju, razbijanju, silovanju i zlostavljanju kad god vide njegov odraz u svom svijetu. To je razlog zašto je za mnoge žene najopasnije mjesto na ovoj planeti biti sama kod kuće sa muškarcem za kojeg je udata.

Budući da je prototip Isusa opisan kao seksualno nemoćan, do te mjere da je potpuno lišen svake zdrave senzualnosti, dječaci-muškarci pribjegavaju vanjskim stvarima da zamijene energetske uloge svojih penisa. Oni sakupljaju velike automobile, velike pištolje, velike kuće, velike firme, velike cigare i velike ugleda, čak do te mjere da pokušavaju osvojiti čitave zemlje da bi se osjećali seksualno sposobnima.

Iako sve muškarce privlači Marija Magdalena, jednom kad uđu u odnos s

jednom, oni joj automatski nude brak i pretvaraju je u Djevicu Majku. Zbog toga gube svu seksualnu privlačnost prema svojoj ženskoj partnerki. Ko želi spavati sa svojom majkom? Jednom kad se pojavi to poništavanje Magdalene, oni odmah počinju tražiti drugi susret s Marijom Magdalenom izvan svojih odnosa.

Budući da su muškarci pod tim prototipskim uticajem nesposobni energetski napustiti odnos sa svojom rođenom majkom (jer pretvaraju svoje supruge u svoje majke), oni se nikad ne mogu autentično posvetiti i ući u senzualne dubine odnosa sa stvarnom Marijom Magdalenom. Zbog toga su lišeni iskustva autentične intimnosti. Što se tiče pristupanja iskustvu autentične intimnosti većina muškaraca je još uvijek u dječjem vrtiću.

Budući da muškarci nemaju nikakav prototipski primjer koji im pokazuje kako se na zdrav način udaljiti od majčinske energije svog djetinjstva, oni ne nauče kako negovati sebe. To se pretvara u to da su nesposobni uživati u pranju svog rublja, pranju suđa, čišćenju doma, peglanju niti su kompetentni u kuvanju i kupovini. Oni žele „mamicu“ da to napravi za njih. Njegujuće ponašanje kod većine muškaraca izloženim tim prototipovima je samo reaktivno razvijeno kao način da stvore utisak ili da privuku partnerku. Nije pokrenuto iz ljubavi prema sebi. Muškarci pod tim ortodoksnim uticajem obično se ponašaju kao da je "Isus imao sluškinju".

Djevica Majka nije predviđena da bude prototip za žene; ona je prototip koji predstavlja zemlju, prirodu, materijalni nivo i svoju sposobnost da njeguje svjesnost na njenom putovanju kroz materiju u punu vibracijsku svjesnost. Nijedna žena ne može postati „Majka“ i stoga konzervativno hrišćanstvo s tim prototipom kao modelom za žene odvodi sve žene s pravog puta; žene pod tim prototipskim uticajem pogrešno pokušavaju biti Djevice Majke umjesto Marije Magdalene. Stoga sve žene pod tim uticajem "ne uspijevaju postati".

Autentični prototip za žene u ovom svijetu je Marija Magdalena koja sjedi s Isusom kao apsolutno jednaka njemu, sa njenom ulogom, u skladu sa Stazom svjesnosti, bivajući uzročna tačka cijelog toka energije kroz njihov „ljubavni odnos“. Budući da je Marija Magdalena izostavljena iz tog odnosa i osuđena kao prostitutka, žene su u skladu s tim percipirane, tretirane i opisivane na ovoj planeti. Žene nemaju ulogu u konzervativnom hrišćanskom svijetu osim da su Djevice Majke ili prostitutke. Većina žena se ponaša u

skladu s tim. Sve žene prirodno teže biti Marija Magdalena, ali završavaju dozvoljavajući sebi da budu pretvorene u Djevicu Majku. Tada pokazuju svoju naklonost prema muškarcima koji ih privlače „brinući se o njima poput majke“. To nesvjesno podržava nesposobnost muškarca da emocionalno „napusti dom“ i odraste. Tada ogorčeno napadaju te dječake-muškarce zato što „ne odrastaju“ i susreću se s njihovom frustracijom što nisu to sposobni. Posledica toga je svađanje i ogorčenost kao jedna krajnost i tučnjava između supruga i supruge kao druga. Kada muškarac ubije svoju ženu, on pokušava metaforički ubiti sputavajući utjecaj svoje majke kako bi mogao odrasti i postati dostojan pratilac Mariji Magdaleni. Kada žena ubije svog muža, ona se pokušava osloboditi svog sina kako bi mogla pobjeći iz nepodnošljivo sputavajućeg percepcijskog zatvora bivanja "majkom" i započeti svoju sudbinu kao Marija Magdalena za duhovno zrelog muškarca.

Žene, uviđajući da nemaju nikakvu ulogu u takvom iskrivljenom svijetu, osim da su Djevice Majke ili prostitutke, reaguju nerazborito i očajno tražeći "jednakost sa muškarcima". Međutim, muškarci koje žele nadmašiti su emocionalno još uvijek dječaci-muškarci koji kontrolišu i umiruju svoja okruženja s ciljem da dokažu da stvarno imaju funkcionalne penise. Stoga, u pokušaju da nađu svoje mjesto na svijetu, žene se pogrešno počinju ponašati kao da i one imaju disfunkcionalne penise i postaju dječaci-muškarci u haljinama.

Budući da emocionalno tijelo nije uključeno u taj konzervativni hrišćanski prototipski sporazum, ono se stoga ne može spoznati niti prepoznati kao uzročna tačka energetskega toka iz vibracijskog područja u ovaj svijet. Prema tome, umjesto da su izvor svih uvida unutar svojih ljubavnih odnosa sa muškarcima, žene sebi dopuštaju da ih oni kontrolišu, da im naređuju i da ih ugnjetavaju.

Većina muškaraca i žena u "zapadnjačkom svijetu" poslušno se pokorava fizičkim, mentalnim, emocionalnim i vibracijskim okolnostima koje ti religijski prototipovi smatraju primjerenim, bez da su imalo svjesni percepcijskog zatvora u kojem su nesvjesno utamničeni.

Pod tim okolnostima, u kojima muškarci hodaju naokolo mašući po vazduhu svojim penisima u pokušaju da "osjete" nešto, a žene se ponašaju kao Djevice Majke u pokušaju da potisnu svo značenje osjećaja, mala je ili

nikakva šansa ulaska u autentični, intimni odnos sa drugim.

Čak i ako vjerujemo da smo nekako iznad uticaja te prototipske uslovljenosti, nismo. Cijeli "moderni" (ili slobodni) svijet nesvjesno djeluje prema tom prototipskom nacrtu:

Sve što smo ponukani vjerovati o "zaljublivanju" se pokorava tom nacrtu; "zaljublivanje" je ulazna tačka u matricu tog programa.

Na sve što znamo o ljubavnim sastancima utiče taj nacrt; "igra ljubavnog sastajanja" kakvu danas igramo je priređeno okruženje koje postavlja zamku za instituciju zvanu „brak“.

Svaki popularan film, televizijski show i roman bestseller o "zaljublivanju" djeluje iz tog nacрта; ti opisi služe tome da podrže bajku – slavni lažan srećan kraj zvan „brak“.

Institucija braka kakvu poznajemo i prihvatamo je oruđe tog nacрта; u trenutku kad padnemo na program braka možemo biti fizički, mentalno, emocionalno i vibracijski upravljani do tačke da postanemo hrana za politiku, religiju i trgovinu.

Autentična intimnost nema nikakve veze sa brakom; brak je smišljen da bi uništio mogućnost takvog iskustva kako bismo se nesvjesno okrenuli silama unutar politike, religije i trgovine da nam donesu radost i oduševljenje koje bismo trebali naći jedno u drugom.

Ako nastavimo ulaziti u odnose sa tim iskrivljenim prototipskim slikama kao svojim vodičem; ili srljamo u brak ili srljamo u samostan; ili završimo živeći zajedno u tihom očaju ili sami u tihom očaju.

Ulazimo u odnos za odnosom pokušavajući napraviti nešto što je samo po sebi loš posao ili odustajemo i zatvaramo svoje srce takvoj težnji.

Vjenčamo se, upadnemo u zamku te institucije, a tada odvrćamo pažnju pomoću posla, golfa, djece i preljuba ili se razvodimo i pokušavamo ponovno. Pridružujemo se duhovnom putu celibata.

Religija, poslovanje i politika uvijek zatvaraju autentičnu intimnost; njihova

svrha je da popune prazninu stvorenu našom nesposobnošću da iskusimo pravu ljubav. Zbog te praznine mi tražimo prividno iskustvo zvano „prosvjetljenje“ umjesto intimnosti i zbog toga nalazimo razočaranje, razbijanje iluzija, depresiju i očaj. Put u autentičnu intimnost ne može se utabati onim što znamo o odnosima niti onime što smo programirani da ponovo stvaramo. Ako nismo spremni odgurnuti sa strane sve na što smo natjerani vjerovati i umjesto toga vjerovati da nam je lično iskustvo učitelj, nećemo naći svoj put u autentičnu intimnost.

Bog je ljubav i ljubav je Bog.

Kada želimo ući u autentičan ljubavni odnos sa drugim ljudskim bićem, tražimo intimno iskustvo s Bogom unutar fizičkog. Tražimo ljubav; tražimo ljubav koja može biti uzemljena u fizičkom, ali koja nam također i omogućuje da probudimo vibracijsko. Religija ubija ljubav zamjenjujući "ljubavnika" sa "sveštenikom". Politika podržava religiju, a poslovanje podržava politiku. Religija, politika i poslovanje su trojstvo straha i neznanja na zemlji. Ljubav ne može donijeti plodove u vrtu zasađenom sjemenom straha. Vjerovati da je tako je zabluda.

Religija kakvu danas poznajemo je zmija koja je dopuzala u Rajski vrt i donijela neravnotežu u božanski odnos između ljudi. Učinila je muškarce nemoćnima, a žene nesposobnim propovijedajući znanje o dobru i zlu. Organizovana religija je "guja" sakrivena pod mantijom svete vanjštine.

Ne vjerujte ni riječi koju bilo koja organizovana religija propovijeda ako istinski tražite iskusiti ljubav slasnu poput zrele i sočne jabuke.

Pitanje je: Imamo li hrabrosti odbaciti cijeli lažni romantični porno-show i ući u potragu za iskustvom autentične intimnosti? Već znamo kuda nas vodi taj poznati religijski nacrt "dozvoljene romanse"; definitivno ne prema ljubavi. Nikad prema ljubavi. Stoga nikad prema Bogu. Istinski tragaoci za intimnim susretom punim ljubavi će to znati, kao i istinski tragaoci za bogospoznajom.

Pokušati se pomiriti sa svojom porodicom kad smo u ratu unutar sebe je

besmisleno i neautentično. Pokušati ući u svjesno intiman odnos sa drugim ljudskim bićem kad još ne osjećamo mir prema vlastitoj porodici je besmisleno i neautentično. Pokušati ući u intiman odnos s onim što je za nas Bog kad se još nismo pomirili sa sobom, sa svojom porodicom niti još ušli u autentični intimni odnos sa drugim ljudskim bićem, je jednostavno arogantno. Put je otvoren svima koji mogu vidjeti:

Najprije trebamo postići intimnost unutar sebe. Zatim trebamo postići mir prema svojoj porodici. Zatim ulazimo u svjesni intimni odnos sa drugim ljudskim bićem.

Tek onda pristupamo intimnom odnosu sa Bogom.

Ne vjerujte što vam je rečeno o ljubavi ili Bogu ako zaista želite znati. Uđite u svoje vlastito iskustvo, neka ono pokazuje put i vjerujte šta vam ono govori.

Bog je u našem iskustvu i naše iskustvo je u Bogu.

SVJESTAN ODNOS

DIO II: DJEČACI I DJEVOJČICE, MUŠKARCI I ŽENE

Svi mi težimo iskustvu bivanja pravim muškarcem ili ženom, bivanju „ODRASLIM“, što je na drugi način rečeno da težimo postići emocionalnu intimnost sa samima sobom, međusobno i sa svijetom koji susrećemo. A opet, ne znamo šta takvo iskustvo podrazumijeva. Naš moderni svijet nam ne pruža primjer šta to znači ući u autentičnu intimnost sa bilo kojim aspektom našeg životnog iskustva, a kamoli sa samima sobom. Dok nam takav susret ostaje stran, ostajemo dječaci i djevojčice koji gaje nerealne maštarije o tome šta znači biti „ODRASTAO“. Kada djelujemo prema tim maštarijama ulazimo u tešku bol.

POZIVANJE AUTENTIČNE INTIMNOSTI...

Postoji ogromna razlika između dječaka i djevojčica, te muškaraca i žena. Razlika je u osnovi emocionalna sposobnost, pa stoga nije odmah vidljiva izvana. Na površini se mi odrasli možemo praviti da smo muškarci ili žene, ali kada se primijeni test intimnosti, bilo da se to odnosi na intimnost sa samim sobom, s drugim ili s onim što je za nas Bog, naše autentično stanje se neizbježno otkriva. Mi odrasli smo većinom dječaci i djevojčice u stanju pretvaranja. Budući da se razvoj našeg emocionalnog tijela u modernom svijetu ubrzano umanjuje kad napustimo djetinjstvo, naša prosječna emocionalna dob je oko sedam do četrnaest godina starosti.

Jedan od najbržih načina da prevladamo to zaostalo emocionalno stanje je tražiti autentično iskustvo intimnosti. To je zbog toga što emocionalna intimnost, da bi bila autentična, zahtijeva prisutnost, iskrenost i stoga ranjivost.

Samo oni emocionalno zreli dozvoljavaju sebi da budu ranjivi. Samo oni emocionalno nezreli izbjegavaju ranjivost. Kad pokušavamo iskusiti intimnost postajemo svjesni toga gdje u našem iskustvu želimo pobjeći od susreta,

gdje ne možemo biti iskreni i, prema tome, gdje se štitimo od iskustva ranjivosti. Otkrivanje tačkica neranjivosti u nama je isto što i otkrivanje tačkica straha, ljutnje i tuge. Takođe je isto što i otkrivanje područja našeg emocionalnog tijela koja su blokirana i stoga zaostala. Zbog toga, jednom kad uđemo na određeni nivo unutrašnjeg rada na sebi, jednom kad postignemo određeni nivo intimnosti sa samim sobom, neophodno je da svjesno uđemo u intimni odnos sa drugim ljudskim bićem.

Vjerovati da možemo sami očistiti sve aspekte svog emocionalnog tijela je zabluda. Postoji ogromna količina emocionalnog čišćenja koje možemo postići sami koristeći vanjski svijet kao ogledalo, ali ipak rad nasamo nam ne može pomoći da raščistimo sve utiske povezane sa iskustvom odnosa. Postoji određen rad na emocionalnom čišćenju koji dolazi na vidjelo samo kad odlučimo postati potpuno ranjivi sa drugim ljudskim bićem. To je moć „svjesnog odnosa“; pomaže nam da preduzmemo sledeći korak u čišćenju barijera koje stoje između nas i intimnog susreta sa svim životom. Ući u odnos sa drugim ljudskim bićem s tim kao ciljem znači pozvati sami sebe da dublje zakoračimo u autentičnu intimnost.

Jednom kad smo u stanju sebi dati ljubav bezuslovno, sledeći korak je drugom dati ljubav bezuslovno.

Taj sledeći korak je presudan u našem emocionalnom razvoju, jer tek kad smo u stanju bezuslovno dati ljubav drugom ljudskom biću, što zauzvrat mijenja naše odnose sa svim ljudima, sposobni smo bezuslovno pristupiti Bogu.

Jedino kad bezuslovno pristupamo Bogu, ulazimo u autentičan odnos s onim što je Bog za nas.

Ulazak u odnos s drugim s namjerom da iskusimo autentičnu intimnost poziva znatan emocionalni razvoj. Autentična intimnost nije iskustvo koje se desi samo zato jer to želimo. Ne može se steći kupovinom, potraživanjem niti zahtjevom. Sposobnost da se manifestuje takav susret nije određena klasom, rođenim pravom, kulturom, religijom, bogatstvom, rasom niti svjetskim statusom ikakve vrste; ona je određena emocionalnom hrabrošću.

Sposobnost da se uđe u autentičnu intimnost s drugim ljudskim bićem je

stoga pouzdan barometar za odvajanje muškaraca od dječaka i žena od djevojčica. Iako se dječaci i djevojčice mogu pretvarati da su muškarci i žene po načinu na koji se nose izvana u mentalnim i fizičkim aspektima svijeta - kroz projekciju njihovog mentalnog i tjelesnog ponašanja, izgleda i životnih okolnosti – iznutra nema zavaravanja srca. Autentična intimnost se ne može odglumiti.

Autentična intimnost je prvenstveno emocionalno stanje koje zrači u naša mentalna i fizička iskustva, ali nije njima određena.

Kao i iskustvo svjesnosti sadašnjeg trenutka, lakše je utvrditi šta autentična intimnost nije, nego opisati tačno šta ona jeste. Tvrditi previše jasno šta ona jeste potiče mentalno tijelo da prepostavi da postoji skup pravila koje treba slijediti kako bi se ostvarilo iskustvo. Postoje samo smjernice za ulazak u autentičnu intimnost; stvarno iskustvo je uvijek predavanje nepoznatom i susret s njim.

Razlika između dječaka i djevojčica, i muškaraca i žena, je ta da dječaci i djevojčice još uvijek vjeruju da kvalitet njihovog odnosa ima nekakve veze s osobom s kojom uđu u odnos. Muškarci i žene znaju da je to privid i da je ponašati se u skladu s tim sumanuto.

Muškarci i žene znaju da je kvalitet bilo kakvog odnosa u koji se ulazi s drugim određena stanjem vlastitog srca.

Mi ozbiljno razmatramo ulazak u svjesni odnos sa drugim samo kad smo već do neke mjere ušli u svjesni odnos sa samima sobom. Dječaci i djevojčice ulaze u svjesni odnos s drugim ne zato da nastave samorazvoj, nego da se sakriju od njega. Njihova pažnja je stoga prvenstveno na drugima, na onome „šta primamo od njih“. U autentično intimnom odnosu, pažnja je u našem vlastitom srcu i na onome što zračimo prema drugom, ona je na „onome što im bezuslovno dajemo“. Drugim riječima, kada se radi o odnosima korisni je barometar, koji razlikuje dječake i djevojčice od muškaraca i žena, da li je namjera „davati“ ili „primati“.

PROSTOR I BIVANJE ZAJEDNO...

Autentična intimnost zahtijeva iskrenost, jer iskrenost uništava iluzije koje nastaju iz emocionalnog utiskivanja iz našeg djetinjstva o tome šta „mislimo“ o čemu se sve radi u odnosu. Još jedna vidljiva razlika između dječaka i djevojčica, i muškaraca i žena, je da su muškarci i žene uništili svoje djetinjaste iluzije o „zaljublivanju“ i za to su zahvalni. Putovanje u autentičnu intimnost traži suočavanje s našim ličnim iluzijama o odnosima na svim nivoima; o našem odnosu sa samim sobom, s drugima i s onim što je za nas Bog. To je ono što čini ulazak u autentičnu intimnost tako presudnim korakom u evoluciji naše vrste. Religije i duhovne discipline koje nam na ikakav način uskraćuju to iskustvo stoje između nas i prosvjetljenja. Bez doživljavanja autentične intimnosti s drugim ljudskim bićem iskustvo prosvjetljenja je nemoguće. Kad god povjerujemo da je monaško iskustvo celibata duhovno korisno, zavedeni smo, oslabljeni i odvrćeni od svog putovanja u samospoznaju i bogospoznaju.

Praksa celibata, življenja izvan iskustva intimne fizičke, mentalne i emocionalne intimnosti sa drugim ljudskim bićem je samo dio unutrašnjeg putovanja, a ne „putovanje“. Monaško življenje je neophodno kako bismo stekli osjećaj svoje vlastite energije, svog Ja. Ne možemo steći jasan osjećaj svoga Ja dok smo zapleteni unutar svoje rođene porodice, niti to možemo postići kad izađemo iz iskustva svoje rođene porodice i direktno uđemo u iskustvo bivanja u odnosu sa drugim.

Vrlo je korisno i potrebno živjeti monaški, u stanju celibata, neko razdoblje naše života, kako bismo mogli steći autentični osjećaj svog ja.

Za vrijeme prelaznog iskustva celibata započinjemo, istražujemo i uspostavljamo autentični odnos sa samim sobom. Kad uđemo u fizički odnos s drugim bez da smo prvo sebi dali mogućnost da steknemo „osjećaj svog Ja“, neizbježno se u potpunosti izgubimo u „odnosu“. „Odnos“ nam tada postaje sve. Prema tome, reagujemo na ograničenje te poteškoće "tražeći prostor od drugog". Imati osjećaj ličnog prostora je moguće samo kad imamo osjećaj svog Ja, svoje vlastite energije, toga kakav je to osjećaj biti u svijetu emocionalno nevezan za druge. Idealno, to iskustvo celibata, sa namjerom da steknemo opipljiv „osjećaj svoga Ja“, znači biti utemeljen i održavan

neko razumno vrijeme prije ulaska u intimni fizički, mentalni i emocionalni odnos s drugim.

Muškarac i žena donose prostor u međusobni odnos, dok dječak i djevojčica, kad su u odnosu jedno s drugim, neizbježno završe tražeći prostor jedno od drugog.

Življenje tokom razdoblja samoiniciranog celibata je „vještina prepoznavanja i održavanja atmosfere prostora unutar svog Ja kako bi osoba imala sposobnost da unese to iskustvo prostornosti u sve druge susrete“. Taj osjećaj unutrašnje prostornosti se tada prenosi u svjesno pokrenut intimni odnos sa drugim i predstavlja ono što tom odnosu daje mjesta za disanje.

„Prostor“ je ono što intimnosti daje život, a ne zajedništvo.

Intimni odnos s drugim ljudskim bićem nije moguć dok još uvijek gajimo iluzije koje su nam utisnuli naši roditelji, kultura, religijski, politički i ekonomski sistemi. Jedna od tih iluzija je da možemo koristiti odnos kao sredstvo da „budemo zajedno“. Međutim, svako ko je uzeo vremena da istraži odnos sa samim sobom dobro zna da naše stanje bivanja nije potaknuto izvana; to je naše unutrašnje iskustvo koje je određeno stanjem našeg unutrašnjeg svijeta. Najprije moramo uspjeti da budemo sami sa sobom prije nego što možemo autentično biti s drugim. Ako ne savladamo bivanje sa sobom prije ulaska u odnos, pretpostavićemo da se „bivanje zajedno“ postiže pomoću stvari koje „radimo“. Naš odnos stoga neće biti stanje „bivanja jedno s drugim“, nego će biti okarakterisano kao "nešto što radimo kad smo zajedno". Zbog toga ćemo pogrešno vjerovati da će vjenčanje i imanje djece nešto dodati našem odnosu. Prema tome, kad god naiđemo na prepreke u svom odnosu, pitaćemo se, „Šta možemo uraditi da riješimo naše probleme?“ Definisaćemo zdravlje našeg odnosa prema tome „šta radimo zajedno i koliko toga radimo zajedno“.

Ako još nismo učvrstili osjećaj svoga Ja, osjećaj osobnog prostora, tada ćemo, kad god osjećaj prostora želi ući u naše iskustvo odnosa, pretpostaviti „da nešto nije u redu“.

Reći ćemo, „Tih si...je li sve u redu?“ ili „Već neko vrijeme nismo ništa zajedno radili... zar nešto nije u redu?“ Pod takvim okolnostima naše radnje

su nužne da ispune svaki prazan prostor koji uđe u odnos. Jednom kad nam dosade naše radnje i kad prostor počne ulaziti u te sve duže trenutke tišine, pretpostavićemo da je odnosu kraj.

Uništavanje takvih vrsta iluzija o odnosima zahtijeva da se suočimo s mnogim aspektima maštarije koju smo sagradili oko ljubavi, braka, odnosa, seksa i svega što povezujemo s imanjem intimnog odnosa sa drugim ljudskim bićem. Suočavanje i uništavanje naše maštarije je ono što nas budi za autentičnost.

Moramo raspršiti iluziju „Jednom davno...“ o odnosima kako bi otpustili svoju neautentičnu namjeru da koristimo odnose kao sredstvo da „živimo srećno do kraja života“.

STAZA SVJESNOSTI...

Da pomogne u uništavanju onoga što nam je utisnuto u vezi uloge odnosa u našem razvoju, neophodno je ponovno se upoznati sa Stazom svjesnosti o kojoj se raspravlja u knjizi PROCES PRISUTNOSTI.

Staza svjesnosti je percepcijski alat koji nam omogućuje da razumijemo i stoga djelujemo uzduž našeg prirodnog toka energije dok se ona kreće iz našeg vibracijskog u i kroz naše emocionalno, mentalno i fizičko iskustvo.

Upravo zato što je nismo svjesni, i zato je ne poštujemo, prirodnu energetsku stazu svjesnosti koju svi koristimo u svakom susretu koji imamo na ovom svijetu, tako lako prihvatamo prividna stanja kao stvarne i trajne mogućnosti.

Ako piloti ne razumiju mehaniku aerodinamike, nije moguće da upravljaju avionom. Bez te svjesnosti svako vjerovanje da imaju sposobnost da pilotiraju avionom se temelji na iluziji, poput djeteta koje se igra s igračkom avionom. Isto vrijedi i za paradigmu o odnosima. Ako ne razumijemo Stazu svjesnosti i svjesno ne saradujemo s njom, naša namjera da uđemo u odnos i doživimo autentičnu intimnost je osuđena na to da bude maštarija. To je

zato što ćemo bez te svjesnosti pristupiti iskustvu na temelju onoga što nam je utisnuto i onoga što nam prikazuje svijet, a sve to počiva na iluziji. Upoznavanje sa Stazom svjesnosti nas budi za energetske mehanike u skladu s kojom svi odnosi moraju teći da bi bili autentični i istinski intimni.

Kada pilot polijeće i slijeće postoje određeni postupci koji se moraju slijediti da olakšaju to iskustvo. Naš ulazak u ovaj svijet nije nimalo drugačiji; kada smo rođeni u ovaj svijet, naša svjesnost se namjerno kreće duž energetske staze koja nam nije odmah očita. Ta Staza svjesnosti je lako primjetna posmatranjem djetetovog početnog razvoja. Kada se dijete rodi:

Ono prvo izražava emocije; ono je isključivo emocionalno biće.

Ono zatim počinje koristiti svoje emocionalno ponašanje da bi komuniciralo; njegova svjesnost ulazi u mentalnu aktivnost.

Ono zatim započinje fizičko učestvovanje u svom iskustvu bivajući sposobnim da svjesno kontroliše svoje tijelo; posezanjem za nečim i držanjem, itd.

Staza svjesnosti se stoga kreće od emocionalnog preko mentalnog do fizičkog. Ta staza je također očigledna kad se krećemo od djetinjstva do odraslog doba. Kao djeca smo prvenstveno emocionalna bića. Oko dobi od sedam godina krećemo u školu i povećavamo svoju mentalnu aktivnost, kada se nazivamo dječacima i djevojčicama. Oko dobi od četrnaest godina tada prolazimo kroz fizičku promjenu zvanu pubertet i prema tome se nazivamo tinejdžerima. Ta faza traje do 21-e godine, kada slavimo svoj ulazak u odraslo doba.

Možemo jasno vidjeti da je svaki od tih sedmogodišnjih ciklusa usredsređen na drugačiji aspekt našeg razvoja; kao djeca naš razvoj je emocionalan, kao dječaci i djevojčice naš fokus postaje rastuće mentalan, a kao tinejdžerima naš fokus postaje više fizički usmjeren. Staza svjesnosti se opet kreće od emocionalnog preko mentalnog do fizičkog.

Ta Staza svjesnosti je vidljiva u svim našim aktivnostima, bili mi toga

svjesni ili ne. Kad imamo malo ili nimalo svjesnosti emocionalnog tijela naša pažnja je obično samo svjesna našeg mentalnog i fizičkog učestvovanja duž te staze. Na primjer, možemo vidjeti haljinu koja visi u izlogu i koja magnetski privlači našu pažnju. Ispočetka može izgledati da želimo haljinu zbog toga kako izgleda, zbog fizičkih aspekata iskustva. Međutim, ako smo se sposobni emocionalno provjeriti, otkrićemo da je naša privlačnost prema haljini vođena „osjećajem“; načinom na koji vjerujemo da će nas nošenje te haljine omogućiti da se osjećamo. Budući da je emocionalno tijelo uzročna tačka Staze svjesnosti kad uđemo u ovaj svijet i međudjelujemo s njim, emocionalni sadržaj iskustva je uvijek uzročna tačka, bili mi toga svjesni ili ne. Kada vidimo haljinu najprije gajimo iluziju o tome kako će nam omogućiti da se osjećamo (emocionalno), zatim računamo kako ćemo je dobiti (mentalno), a tek onda je kupujemo i nosimo (fizičko). Dakle, jednostavan čin sticanja haljine poslušno poštuje putovanje uzduž te staze od emocionalnog preko mentalnog do fizičkog.

Od trenutka kad je kupimo opet putujemo duž Staze svjesnosti: Ako nosimo haljinu i reakcija drugih nije onakva kakvu želimo, ako nam ne omogućava da se osjećamo dobro kad je nosimo u javnosti, tada mentalno zaključujemo da nije primjerena, fizički je skidamo, spremamo u ormar i pravimo se da više ne postoji.

To pokoravanje Stazi svjesnosti vrijedi jednako za kupovinu auta, dobijanje „tog“ posla, imanja „tih“ prijatelja i, naravno, nalaženje „onoga“ u koga ćemo se „zaljubiti“, vjenčati se s njim i „živjeti srećno do kraja života“. Sva ta kretanja naše svjesnosti putuju duž te Staze svjesnosti. Ispitajmo sada to kretanje energije u svjetlu onoga što zovemo „zaljublivanje“.

Kad smo emocionalno još uvijek dječaci i djevojčice i smatramo da nas neko privlači do te mjere da vjerujemo da to „taj“, ono što stvarno govorimo je: „To je osoba koja može zadovoljiti moje potrebe i želje i koja može napraviti za mene ono što ja nisam još emocionalno dovoljno zreo/zrela napraviti za sebe.“

Sva romantika, sva iznenadna strasna privlačnost prema drugom ljudskom biću, bez obzira kako mi „hollywood-izujemo“ okolnosti, je iskustvo koje je vođeno nesvjesno i ono koje se u nama budi samo kad otkrijemo svoju vlastitu emocionalnu nepotpunost koja se odslikava u drugom. Uzročna tačka

tog naglog poriva „strasti“ uvijek dolazi iz nesposobnosti našeg vlastitog emocionalnog tijela. Obično, zato što nemamo nimalo svjesnosti emocionalnog tijela i zato što smo fizički zaneseni svijetom, vjerujemo da nas privlači fizička ljepota drugog. Međutim, poput haljine ili auta, zbog toga kako se osjećamo zbog njih – ili načina za koji mislimo da se možemo osjećati pokraj nekoga poput njih – nas toliko privlače.

Ono što stvarno kažemo kad izjavimo, „Našao sam nekoga ko me usređuje!“ je da smo sreli nekoga tko odslikava pitanja koja moramo riješiti unutar sebe kako bi uspostavili ravnotežu u emocionalnom tijelu.

Na žalost, budući da nam nedostaje svjesnosti emocionalnog tijela, mi se niti ne približimo shvatanju stvarnosti toga. Prema tome, ulazimo u nesvjestan ples zvan „romantika“ vjerujući da idemo prema iskustvu zvanom „sreća“. Neizbježno, baš one osobine koje su nas u početku privukle toj osobi će, nekoliko dana nakon ceremonije vjenčanja, biti baš one osobine koje nas izluđuju.

To je neizbježna neprilika svih koji nepromišljeno i nesvjesno srljaju duž Staze svjesnosti prema bilo kome ko odražava njihova neintegrisana emocionalna pitanja. To nesvjesno i glupavo blaženo ponašanje je temelj sve romantike. Romantika je po svojoj prirodi nesvjesni, pijani ples koji završava emocionalnim mamurlukom jutro nakon vjenčanja.

Što se više edukujemo o Stazi svjesnosti, što više svjesnosti unosimo u uzročnu tačku svog ponašanja – što znači upoznati se sa stanjem svog emocionalnog tijela – to je manje vjerovatno da ćemo doplesati u naručje drugog prividnog odnosa.

Kada smo vođeni u odnos s drugim ljudskim bićem na krilima strasti, ulazimo u nesvjestan odnos u kojem je mogućnost iskustva autentične intimnosti nemoguća. Možemo imati nestalne susrete s njom, poput privremenog ukusa blaženstva kad se neko upoznaje s novom drogom, ali taj ukus je gorak i uzalud ćemo ga loviti u slijepim hodnicima razočaranja i bola. Budući da smo u odnos ušli nesvjesno, to smo napravili kao „sredstvo da ispunimo svoje potrebe i želje“; to smo napravili u pokušaju „da dobijemo nešto“ od drugog. Svi naši barometri uspjeha u toj vrsti odnosa se stoga temelje na radnjama i na fizičkim postignućima, poput vjenčanja, imanja djece, kupovine „lijepo“

kuće, življenja u prihvatljivom komšiluku, imanja pravih prijatelja, izgrađivanjem prave karijere za sebe itd.

Drugim riječima, namjera nesvjesnog odnosa je poprilično oko kretanja duž Staze svjesnosti od emocionalnog preko mentalnog do fizičkog; odnos je sredstvo kojim se fizički uspostavljamo u svijetu. Naš odnos će stoga trajati i biti nam zadovoljavajući samo u skladu s našom sposobnošću da postignemo te fizičke faktore. Ako, iz nekog razloga, okolnosti nadvladaju te spriječe naše namjere, odnos će se automatski početi raspadati. Budući da nema nikakve stvarne ljubavi u nesvjesnom odnosu, od presudne važnosti su stvari, status, vanjski uspjeh. Ako se taj pristup iz bajke "živjeti sretno do kraja života" ne može održati, odnos je ugrožen.

To je pak presudan određujući znak koji odvaja svjesne odnose od onih nesvjesnih, ili dječake i djevojčice od muškaraca i žena; dječaci i djevojčice trebaju igračke i stvari, lutke i auta, kućne ljubimce i nagrade kako bi održali svoje igralište. Ako te igračke i poslastice nisu prisutne, zabavi je kraj i niko se više ne želi igrati.

Muškarcima i ženama koji ulaze u svjestan odnos s namjerom da istraže autentičnu intimnost ne trebaju vanjski oslonci.

Razlog za to je taj što svjestan odnos nije oko jahanja Stazom svjesnosti u sve akutnije nivoe eksternalizacije; on je oko njegova preokretanja. Kad god težimo pristupiti sebi ili onome što je Bog za nas, mi automatski preokrećemo Stazu svjesnosti. Dijete koje moli je dobar primjer toga: kada dijete moli ono najprije klekne i sklopi ruke (fizičko), zatim izgovara svoju molitvu (mentalno), a te riječi pokreću dubinu osjećaja (emocionalno) u onima koji možda čuju. Njihov čin molitve je automatsko preokretanje Staze svjesnosti i stoga pokreće energiju od fizičkog preko mentalnog u emocionalno.

Isti preokret energije svjedoči se u praksama meditacije: Najprije nas nauče da sjedimo u mirnom položaju (fizičko), zatim nam je dana mantra da fokusiramo svoje misli (mentalno), a zatim kroz posvećenost namjeravamo aktivirati osjećaje ljubavi i predanosti (emocionalno). Fizički i mentalni aspekti molitve i meditacije služe da pokrenu našu pažnju duž Staze svjesnosti do uzročne tačke našeg iskustva u ovom svijetu, emocionalne ili srčane, i tek

kad aktiviramo taj dio iskustva to postaje stvarno i preobražavajuće iskustvo za nas. Tek kad uđemo u "srce stvari" sposobni smo pokrenuti autentično vibraciono (duhovno) iskustvo. Molitva ili meditacija bez osjećaja su mehaničke i ne postižu ništa od značaja. To je zato jer se naša suština ili naša povezanost s onim što je za nas Bog, ne može iskusiti samo kroz fizičku okolnost ili mentalnu aktivnost; ona zahtijeva element "osjećaja" da bi percipirala i međudjelovala s vibracijskom osobinom našeg Bića. Upravo kroz srce upoznajemo sebe i ono što je za nas Bog, jer kroz srce ulazimo u svjesnost vibracijskog carstva. Vibracijsko carstvo ne može se spoznati samo kroz misao ili fizičku okolnost, njemu se mora pristupiti krećući se od fizičkog, preko mentalnog, a zatim u i kroz tijelo osjećaja da bi se autentično percipiralo.

Tijelo osjećaja, srce, su vrata u vibracionu.

Kada s drugim uđemo u svjestan odnos, naša namjera treba biti i ovo: Da "odnos" bude vozilo koje nam olakšava da svjesno preokrenemo smjer kojom se naša svjesnost kreće duž Staze svjesnosti. Ne težimo autentičnoj intimnosti kao sredstvu da se još više eksternaliziramo u fizičkom; upravljamo njome svjesno kao medijem da pokrenemo svoju svjesnost od fizičkog, preko mentalnog i u emocionalno, s ciljem da iskustveno prihvatimo vibracijsko. Stoga, kuće, auta, brak, djeca, status, pravi komšilik i prihvatljiv društveni položaj nemaju apsolutno nikakve veze sa "odnosom". Ta vanjska iskustva mogu doći i proći poput godišnjih doba, ali ona ne određuju strukturu svjesnog odnosa; određuje ga samo "naš nivo prisutnosti jedno s drugim"; naša sposobnost da budemo fizički, mentalno i emocionalno ranjivi; i naša sposobnost da budemo iskreni jedno prema drugom. I, sve to nije određeno drugom osobom, nego dubinom našeg odnosa sa svojim vlastitim srcem.

Ulazak u odnos s nekim da se svjesno preokrene naše kretanje duž Staze svjesnosti kako bi se naša svjesnost usidrila u uzročnoj tački našeg iskustva, je namjera muškaraca i žena. Dječaci i djevojčice nisu zainteresovani za takve stvari; njihov fokus je na igračkama i na tome da njihove potrebe i želje ispune "mama i tata" – ili koga god mogu zavesti da igra za njih takve uloge.

OBREDI PRELASKA...

U ovo civilizovano doba naše putovanje kroz i duž Staze svjesnosti od djetinjstva u odraslu dob se odvija nesvjesno. Međutim, nije uvijek bilo tako. Bilo je vrijeme u našem ljudskom iskustvu kad su zajednice priznavale tu energetske stazu i njene tačke tranzicije namjernim postupcima zvanim "obredi prelaska".

Obred prelaska je svjesno pokrenut i pomagan integrativni postupak koji nam omogućuje da se krećemo iz jednog stanja bivanja u drugo.

Dok smo još uvijek živjeli u zajednici jedni s drugima, "ceremonije imenovanja" su bile dio našeg iskustva razvoja. One su služile kao važan obred prelaska u kolektivnom označavanju i priznavanju kretanja pojedinca duž Staze svjesnosti od djetinjstva do odraslog doba. Kada se rodilo dijete, dato mu je ime na temelju okolnosti pod kojima je došlo na svijet. Ako je dijete došlo na ovaj svijet vrišteći i bacajući se ili je bilo tiho, to ponašanje bi se onda zabilježilo i odrazilo na ime. Ako se dijete rodilo pod neobičnim vremenskim prilikama, i to bi se odrazilo na imenu. Na taj način je događaj djetetovog dolaska bio priznat kao neodvojiv od okruženja i okolnosti u kojima se rodilo.

U doba od sedam godina djetetu bi se dalo novo ime; ime dobijeno iz posmatranja kako se ono ponašalo kao emocionalno biće, ime koje označava njegov prelaz iz bivanja "djetetom" u bivanje "dječakom ili djevojčicom". To ime bi takođe označavalo promjenu u načinu na koji taj pojedinac učestvuje u zajednici. Kada je priznat kao "dječak ili djevojčica", bilo je neophodno da uđe u dublje i svjesnije stanje učenja o svojoj kulturi od starijih. Priče koje su mu se pričale preuzimale bi praktičniju građu; cilj njihovog sadržaja sada je bio da razvije mentalne sposobnosti pojedinca.

U doba od 14 godina dječak ili djevojčica bi prešli kroz još jednu ceremoniju imenovanja da uđu u iskustvo bivanja "mladim muškarcem ili ženom" ili tinejdžerom kako se ta faza danas naziva u našem društvu. To novo dato ime odražavalo bi njihove darove i talente, s ciljem da iznese na vidjelo potencijal njihovog budućeg doprinosa zajednici. Ta ceremonija imenovanja takođe bi označavala porast njihove fizičke odgovornosti unutar

zajednice. Konačna ceremonija imenovanja odigrala bi se oko doba od 21 godine. Tom prilikom bilo bi im dato ime koje će nositi ostatak života, bili bi u potpunosti prihvaćeni kao muškarci i žene i započeli bi putovanje kroz život s namjerom da dođu do poštovanog statusa "Starijeg".

Obredi prelaska poput tih osiguravali su da svi pojedinci koji dođu na svijet svjesno putuju Stazom svjesnosti na način koji ih je probudio za njihove pojedinačne potencijale i koji ih je fizički, mentalno i emocionalno integrisao u njihove zajednice. To ih je osposobljavalo da cijene svoju jedinstvenost, kao i to da se osjećaju intimnim dijelom svoga svijeta.

Danas većina zajednica više nema svjesne obrede prelaska. Zbog toga, mi putujemo Stazom svjesnosti nesvjesno, ne razumijemo svoje mjesto u svijetu, ne možemo integrisati svoja vanjska i unutrašnja iskustva i ne znamo, a kamoli da imamo priliku, u potpunosti izraziti svoj potencijal. Stoga se osjećamo izgubljeni u svijetu koji se čini da nema nikakvog smisla. U ovo moderno doba čini se da imamo puno, puno prelazaka za birati i zato vjerujemo da smo slobodni, oslobođeni i napredni, ali nismo. Bez svjesno pokrenutih obreda prelaska da nas vode duž Staze svjesnosti, postajemo percepcijski zarobljeni u iluzijskim stazama koje nikuda ne vode. Sada ulazimo u staze koji su „pomoć za nuždu“ na temelju trenutnog zadovoljavanja. Te percepcijske staze, kakva je institucija braka danas postala, nisu izgrađene s ciljem da nas dovedu u iskustvo autentične muškosti ili ženskosti, nego da ugađaju neintegrisanim potrebama i željama emocionalno zaostalih ljudskih bića kojima se nije pomagalo u svjesnom odrastanju.

Čak iako više nemamo obrede prelaska, još uvijek instinktivno tražimo ta iskustva. Međutim, sada u njih ulazimo nesvjesno. Prema tome, umjesto da su kreativni i integrativni, oni su postali destruktivni i stoga rađaju neintegraciju. Kratko pregledajmo dva načina na koja se to događa:

Kada smo funkcionisali u zajednici, dječacima i djevojčicama u doba od oko 14 godina, kada bi ušli u svoje iskustvo puberteta, potvrdila bi se fizikalnost tog trenutka tranzicije tako da su se njihova tijela na neki način označila. Danas se tinejdžeri tetoviraju i „buše“ u pokušaju da postignu taj obred prelaska. Međutim, bez vođstva Starijih kroz taj obred prelaska te prakse postaju reaktivne izjave umjesto da su svjesni obredi. Oni postaju ovisnički umjesto konstruktivni.

Kada smo funkcionirali kao zajednica, mladi muškarci i žene oko doba od 21 godine često bi bili isporučeni u odraslu dob tako da su im Stariji dali da pojedu biljne psihoaktivne „lijekove“. To iskustvo ih je osposobljavalo da uđu u prošireno stanje svijesti koje je uništavalo ograničenje individualne svjesnosti, kako bi odrasla osoba koja se rađa mogla iskustveno osjetiti i znati da je njihova prisutnost „integralni dio cjeline“. To bi također olakšalo svjesnu povezanost sa "precima" ili što bismo danas mogli nazvati vibracijskim carstvom. Danas se taj obred prelaska izopačio u kupnju bačvice, nabavke nešto trave i potpuno opijanje na nečiji 21. rođendan.

Danas još uvijek poštujemo Stazu svjesnosti, ali to radimo nesvjesno i stoga destruktivno. Rastvaranjem, uništavanjem i diskreditovanjem drevnih praksi obreda prelaska i hipnotišući se u vjerovanje da su ti drevni postupci necivilizovani, primitivni, neproduktivni, bogohulni i nepotrebni, postali smo plijen iluzija koje su nam usadili naši religijski, politički i ekonomski sistemi. Obredi prelaska koji su služili da pomognu i olakšaju našu evoluciju u integrisana stanja bivanja sada su zamijenjeni nemoćnim i iluzornim društvenim stazama koje imaju za cilj da uslove i pripreme pojedinca da uđe u institucije obrazovanja, braka, svijest odvojenih porodica i životnu karijeru, s eventualnim obećanjem za nagradu na kraju svega. Svi takvi obredi prelaska i staze na koje oni usmjeravaju našu svjesnost su prividno, razdjeljeno, fragmentisano iskustvo koje namjerno služi tome da transformiše jedinstvena ljudska bića u proizvodnu liniju mentaliteta profita. Postali su "obredi profita".

U samom srcu ove iluzije je institucija zvana "brak", a zamka za tu iluzijsku stazu je bajka koja se vrti oko "zaljubljivanja". Prihvatanjem te ideje, slijeđenjem te bajke i podržavanjem tog hipnotičkog zavođenja zvanog "zaljubljivanje i srećno življenje do kraja života" kao nečeg od važnosti, mi automatski uništavamo mogućnost da iskusimo autentičnu intimnost sa sobom, drugim i sa svim životom. "Zaljubljivanjem" ulazimo na stazu koja vodi samo u rasulo, razočaranje i tihi očaj. Sve dok to ne uvidimo, ostajemo dječaci i djevojčice. U trenutku kad shvatimo da je to samo bajka, spremni smo postati muškarci i žene.

Brak je bajka koja privlači samo dječake i djevojčice.

Muškarci i žene vide kroz zamku.

Vjerovanje da brak može doprinijeti na ikakav način našem nivou intimnosti sa drugim ljudskim bićem je obmana.

Ako zaista nekoga volimo, zadnja stvar koju bismo mu učinili je da se vjenčamo. Brak je danas osmišljen tako da uništi svaku priliku smislenog odnosa. On je sredstvo koje služi samo političkim, ekonomskim i religijskim ciljevima. On je način da se ljudska bića organizuju i skupe u stado sa mentalitetom ovaca. Godišnje se iz te iluzije zarade milijarde dolara. Neuspješni religijski sistemi vjerovanja održavaju se i podržavaju kroz tu iluziju. To je društvena infrastruktura osmišljena da uzgaja, trenira i osigurava organski software političkom hardware-u koji vodi ovu planetu. On održava obrazovni sistem koji podučava ljude ničemu o životu, ali svemu o zarađivanju za život. On sprečava pojedince u presudno doba kada je energija i znatiželja povišena da uđu u samoistraživanje. On nije ništa više od društvenog fotografskog aparata koji pokušava držati čovječanstvo u urednim predvidljivim hrpicama. On nema nikakve veze sa pokretanjem svjesnog, autentičnog ili intimnog odnosa između dva ljudska bića. Brak u koji se uđe kroz prolaz romantične strasti ubija svjesnost, autentičnost, intimnost i on je ekser smrti na kovčegu u kome zakopava ljubav. Brak kao obred prelaska u današnje doba vodi samo u razočaranje, rasulo i tihi očaj.

BAJKA

U ovom modernom svijetu većina nas takozvanih odraslih iznutra su još uvijek dječaci i djevojčice. To je teško priznati, jer tako očajnički želimo izgledati "odraslo". Pretpostavljamo da smo „odrasli“ zato što imamo odrasla tijela, u braku smo, radimo u velikim firmama, zarađujemo značajne prihode, govorimo drugima šta da rade, imamo svoje vlastite kuće i auta. Ništa nije dalje od istine. Tek kad se vidimo kakvi uistinu jesmo i to sebi priznamo, sposobni smo učiniti zreloom našu emocionalnu nepriliku. Poricanje našeg sadašnjeg emocionalnog stanja ne postiže ništa osim daljnjeg pretvaranja.

Možemo čuti djecu kako kažu "Ajmo se pretvarati." Dok se pretvaramo da smo nešto što nismo, još uvijek smo dječaci i djevojčice. Nismo odrasli sve dok ne preuzmemo potpunu odgovornost za kvalitet svog iskustva i stoga stanje našeg emocionalnog tijela.

Biti emocionalno nezreo nije bolest niti posledica toga da smo nešto pogrešno napravili; to je prirodna posledica življenja u svijetu koji ne daje nikakvu vrijednost i stoga ne podržava emocionalni razvoj kao neophodnu osobinu u zdravlju svoje populacije.

Bivanje emocionalno zaostalim je prirodna posledica bivanja ljudskim bićem u današnje doba. Svo namjerno potiskivanje emocionalnog tijela izvode emocionalno nemoćni dječaci i djevojčice na igralištu čovječanstva. To ne znači da je to prihvatljivo niti se to stanje može upotrijebiti kao izgovor da okrivimo drugog za naše iskustvo. Stvarnost je da institucije svijeta ne cijene i ne podržavaju emocionalni razvoj, jer se taj aspekt naše evolucije mora pokrenuti iznutra. Ne možemo emocionalno sazrijeti zato što "trebamo ili želimo"; možemo ući u autentični emocionalni razvoj samo zato što tako "odaberemo". Emocionalnom razvoju, da bi bio stvaran i stoga trajan, moramo pristupiti kao odgovoru na naše srce, a ne kao reakciji na svijet. Da, možemo izbjegavati to znati, ali činjenica je da oni, koji se ponašaju na taj način to rade samo zato jer se sami nisu emocionalno razvili. Okriviti zmiju što je pojela piliće u gnijezdu zato što je gladna je beskorisno.

U ovoj raspravi o potrazi za autentičnom intimnošću, ono što nas svrstava u „dječake“ i „djevojčice“ je to da još nismo emocionalno odrasli. Dječaci i djevojčice su ljudska bića koja više nisu djeca, ali nisu još postala ni muškarci i žene. Postajanje muškarcem ili ženom nema nikakve veze sa mentalnim postignućima niti razvojem fizičkog tijela.

Postajanje stvarnim muškarcem ili ženom je posledica samoodređene emocionalne evolucije.

Većinu naše planete vode dječaci i djevojčice koji udovoljavaju hirevima emocionalne zrelosti dječaka i djevojčica. Budući da stavljamo toliki naglasak na mentalnu i fizičku sposobnost, pogrešno pretpostavljamo da mentalna briljantnost i fizička odvažnost imaju nekakve veze sa autentičnom odraslom inteligencijom. Arena politike je dokaz tog pogrešnog vjerovanja. Ova

pretpostavka znači napraviti smrtnu pogrešku. Inteligencija, da bi se integrisala, mora imati emocionalnu zrelosti kao uzročnu tačku. Bivanje pametnim ili bistrim ne čini nas inteligentnim. Inteligencija, da bi bila autentična, rađa se u srcu, emocionalnom tijelu, i zrači duž Staze svjesnosti u naša mentalna fizička iskustva. Psihička i fizička aktivnost lišena emocionalne zrelosti ne može biti definisana kao inteligentna.

Istorija je mapa koju su ostavili emocionalno nemoćni. Svi ratovi, percipirali ih mi kao da su religijski, politički ili ekonomski potaknuti, pokreću dječaci i djevojčice. Sav kriminal i destruktivna djela bezakonja koja uzrokuju bol i patnju drugima, počinili su dječaci i djevojčice. Sva djela lišena posledica savjesti su počinili dječaci i djevojčice. Sve tradicionalne vjerske organizacije netolerantne za vjerovanja drugih osnovali su i održavaju dječaci i djevojčice. Sve komercijalne aktivnosti koje uzrokuju štetu životu na Zemlji vode dječaci i djevojčice. Svo gomilanje radi gomilanja ponavljaju dječaci i djevojčice.

Emocionalno, dječak i djevojčica je ljudsko biće koje se još uvijek oslanja na svoje roditelje (i na druge koje su pretvorili u roditeljske prototipove) da ispuni njihove potrebe i želje. Dječak još uvijek treba da ga se potapša po ramenu, a djevojčica još uvijek treba da joj se kaže da je jako lijepa, ili obratno. Dječaci i djevojčice su svi koji još uvijek trebaju nekoga da im kaže šta učiniti, kada to učiniti, kako to učiniti, te da ocijeni koliko su to dobro napravili. Ta potreba za vanjskom potvrdom za nečije iskustvo dolazi od nesposobnosti da sami sebi damo taj kvalitet emocionalne podrške.

Kad je naše ponašanje i dalje potaknuto potrebom i željom za potvrdom izvana, još uvijek smo u fazi našeg emocionalnog razvoja dječaka i djevojčice.

Uzrok naše emocionalne nedoraslosti, kako smo već raspravljali, je nekim dijelom povezan s tim da nismo iskusili nikakav autentični obred prelaska u odraslo doba. Bez pomoći putem obreda prelaska, emocionalno smo loše opremljeni da bi donosili izbore koji nas vode na staze koje promovisu samorazvoj i stoga evoluciju. Mi smo stoga podložni biranju puteva koje su nam predstavljene, a koji nas zainteresuju svojim obećanjem da će se "pobrinuti za nas". Na te puteve nas vode naše neriješene potrebe i želje, a ne naša namjera da se razvijemo. Automatski nas privlače putevi koji obećavaju stvari, podršku i sreću. Dok svjesno ne odlučimo riješiti naša

neintegrisana emocionalna stanja koja dovode do toga da nas ne vodi ono što nam služi, nego naše potrebe i želje, ostajemo lako potaknuti da ulazimo na staze koje nisu ništa više nego bajke.

Dakle, ovo je još jedan barometar pomoću koga razlikujemo da li smo još uvijek emocionalno "dječak" ili "djevojčica": Naša sklonost da padamo na bajku "živjeli su sretno do kraja života". Ova opasna bajka je ista za svakoga u savremenom svijetu. Ona ima unaprijed određene korake koji, ako se slijede, obećavaju savršenu sreću:

Program od 12 koraka do "Živjeli su srećno do kraja života" :

Završi školu.

Idi na fakultet.

Zaljubi se u prekrasnu osobu.

Vjenčaj se.

Započni karijeru.

Kupi kuću na pogodnom području (plus novi auto).

Imaj djecu.

Napreduj u poslu.

Upiši djecu u dobre škole.

Idi u penziju bogat, zdrav i srećan.

Vidi kako se djeca vjenčavaju sa prekrasnim partnerima.

Gledaj zalaske sunca sa unucima ljuljajući ih na koljenu.

Potruga "dječaka i djevojčice" je za stvaranjem savršene porodice, savršene karijere i savršene budućnosti. Riječ "savršen" je važna u svim bajkama. Uspjeh cijele te iluzije zavisi o instituciji "zaljublivanja i vjenčanja" kao neophodnim i primjerenim obredom prelaska, korakom koji otvara vrata za tu bajkovitu la-la zemlju. Međutim, ta bajka nema temelja u stvarnosti. Nema temelja, jer, uprkos tome što nam svijet to predstavlja kao barometar uspjeha, srce se ne može prevariti.

Možemo tvrdoglavo nastaviti ovu bajku, uprkos svim dokazima da ne žanjemo obećanje o vječnoj sreći, i to mi ljudi spremno činimo. To je zato što nema drugih puteva otvorenih za nas koje bismo mogli slijediti. Putevi koji se ne pokoravaju tom društveno prihvatljivom nacrtu se percipiraju kao izuzeci od pravila, rizične i neproduktivne. Kada smo emocionalno još uvijek dječaci

i djevojčice bojimo se skrenuti sa utabane staze, jer nema vanjske podrške za takvo ponašanje. "Zaljubiti se i vjenčati se" prihvata i podržava svako i zato biramo taj put.

Srećom, događa se velika promjena u spavaćoj sobi; bajka se raspada na komadiće. Brak je već generacijama smrt za iluziju "zaljubiti se i živjeti sretno do kraja života" i sada se mnogi ne boje to priznati. Kako se naša ljudska porodica budi iz sna tih iluzija, što je ono što se događa svima nama, sklonost prema stvaranju i održavanju takvih fantazija sve je teže i teže održavati. To se vidi u rastućoj stopi razvoda, samohranih roditelja i ljudi koji biraju karijere umjesto braka. Postaje jasno da predodređeno životno iskustvo koje su naše prošle generacije automatski prihvatale više nije "ispravan put"; ne vodi nikuda!

Ipak, bez drugoga puta da izrazimo našu urođenu želju za intimnošću s drugim, mi nastavljamo trčati istim tim putem, samo na drugačiji način:

Živimo zajedno, ali se ne vjenčamo.

Imamo mnoge odnose, ali izbjegavamo ikakvu ozbiljnu obavezu.

Swingeri smo, dajemo suprugu/supruga drugom i istražujemo sastanke preko interneta.

Odlazimo u celibat.

Ipak, ništa od toga ne donosi našu svijest u iskustvo koje zaista tražimo. Kao dječaci i djevojčice ne znamo šta je to što zaista tražimo, a kamoli da imamo pojma o tome kako to manifestovati.

ODABRATI ODRASTI...

Bilo da odaberemo konvencionalni put koji nam je predstavljen kao nacrt za sreću, koji propisuje "zaljublivanje i vjenčanje" kao ključ za sreću, bilo da to odbijemo i umjesto toga održavamo ponašanje u odnosu koje nije ortodoksno, mi još uvijek tražimo iskustvo autentične intimnosti na ovaj ili onaj način. To je zato jer je sklonost da iskusimo bliskost s drugim ključni dio naše evolucije. Ipak, dok ne preuzmemo odgovornost za svoje vlastito emocionalno stanje (odabirom da emocionalno odrastemo) sva takva nastojanja ostaju samodestruktivna i samo vode u strah, ljutnju i tugu. Ona ostaju vezana za nesvjesnu strast, trenutačno zadovoljenje i djetinjastu sebičnost. Zbog toga, za razliku od autentičnih obreda prelaska, oni postaju putevi u nesvjesnost, fragmentiranost i stagnaciju.

Prvi korak na putu da odrastemo je da postanemo svjesni da naša sklonost da krenemo putevima koji nikamo ne vode potiče od našeg neriješenog emocionalnog stanja i da, sve dok ne krenemo unutrašnjim radom da ponovno uspostavimo ravnotežu u vlastitom srcu, ostajemo podložni da nas se potakne u očajničko posezanje prema van za rekvizitima i iluzornim sredstvima podrške.

Moramo se posvetiti tome da postanemo svoja vlastita sredstva podrške kako ne bismo ulazili u iskustvo odnosa kao način da će nas drugi nositi. Biti emocionalno nerazvijen nije zločin; to je neprilika na planeti Zemlji. Postoje mnogi, mnogi faktori koji doprinose toj neprilici. Neki su:

1. Mi smo emocionalno neispunjeni, jer smo rođeni u svijetu emocionalno neispunjenih roditelja
2. Ne primamo безусловnu ljubav, jer naši roditelji je nisu primili, pa zato nam ne mogu predstavljati primjer kako takvo iskustvo izgleda.
3. Naši roditelji su pali na iluziju da je brak obred prelaska do sreće, a zatim su je pokorno prodali nama.

Naši roditelji su generacija koja se vjenčala prije sticanja ikakvog autentičnog osjećaja svog Ja i tako nam oni nikako nisu mogli predstavljati nužnost da se postigne takvo stanje.

Budući da naši roditelji nisu mogli vidjeti svoje vlastito autentično Ja, oni ga nisu mogli vidjeti ni cijeliti u nama; sve što su vidjeli bilo je ono što su trebali i željeli da mi postanemo kako bi se oni osjećali ispunjeni.

Svjedočeci njihovom ponašanju „potreba i želja“, ugledali smo se na njih; postali smo hipnotisani pretpostavkom da je "ljubav nešto što bismo trebali dobiti od drugog". Svjedočili smo kako naši roditelji pokušavaju dobiti ljubav jedno od drugog, a mi smo pak pokušavali dobiti ljubav od njih.

Naši su roditelji, vođeni svojim neriješenim potrebama i željama, čak pokušali dobiti ljubav od nas. Da, naši roditelji su nas rodili misleći da će na taj način dobiti ljubav. Budući da se ljubav može samo dati, a ne dobiti, svako u tom nesvjesnom, emocionalno nezrelom plesu ostavljen je s potrebama i željama, ogorčen i razočaran.

Roditelji će rijetko to priznati, ali oni krive svoju djecu da su uništili bajku u koju su mislili da ulaze, "srećan" život koji im je obećao svijet putem braka.

Većina roditelja u ovom svijetu još uvijek su dječaci i djevojčice, a dječaci i djevojčice nisu emocionalno spremni vjenčati se, a kamoli podizati djecu.

Svi ti faktori utiču na stanje našeg emocionalnog tijela, manifestujući energetske okolnosti koje se pojavljuju kao ponašanje „potreba i želja“. Kada napunimo sedam godina, to ponašanje „potreba i želja“ postaje mi do te mjere da se čini normalnim. Ipak, to je ludilo, i naš spas se nalazi u potrazi da se oslobodimo te uslovljenosti.

Namjera da se iskusi autentična intimnost za sebe je unutrašnje putovanje koje nas vodi van noćne more pokušavanja imitiranja generacija prije nas "živeći srećno do kraja života". Često smo spremni i voljni uzeti u obzir to putovanje da pristupimo "svjesnom odnosu" s nekim drugim, tek kad su naše iluzije razbijene. Time što su naše iluzije razbijene "propalim" odnosima, Bog nas poziva da se probudimo iz te neprilike. Nažalost, naše se srce ponekad mora razbiti na milione komadića prije nego što smo spremni preuzeti odgovornost za njegovo stanje. I obično, prvo moramo u potpunosti prihvatiti laži o braku padajući na tu instituciju prije nego što se ovo dogodi. Nemojmo se stoga oštro osuđivati zbog prošlosti, nego gledajmo na naša iskustva okom iskrenosti. Iskrenost je prvi korak na tom putu da se

probudimo iz bajke. Za početak moramo se pitati jedno jednostavno pitanje:

Da li smo dječak / djevojčica ili smo muškarac / žena?

Ako namjeravamo pristupiti iskustvu autentične intimnosti s imalo integriteta, vrlo je važno da priznamo svoje sadašnje emocionalno stanje. Zavaravanje sebe da smo spremni za svjesni odnos kada to nismo, kada se još uvijek utapamo u ponašanje „potreba i želja“, neminovno dovodi do rasula, razočaranja i tihog očajja. Privući ćemo samo nekoga ko odslikava naše vlastito emocionalno stanje.

Naše putovanje u autentičnu intimnost nije oko pronalaženja savršenog partnera; ono je o tome kako postati savršen partner. Nije riječ o dobijanju ljubavi; riječ je o tome da smo saglasni da odrastemo u muškarca ili ženu koja je spremna i voljna bezuslovno dati ljubav. Ovdje nije riječ o "živjeti srećno do kraja života"; riječ je o posvećivanju odnosu u kojem je namjera "biti prisutan i što je moguće svjesniji u svakom trenutku koji se odvija". Ne radi se o pronalaženju nekoga s kim ćemo se skrasiti i uspostaviti nesvjesnu rutinu; radi se o bivanju spremnim da se pridružimo drugom u usponu prema unutra i prema gore kao svjesno "putovanje" u vibracijsko carstvo.

U svakom trenutku našeg putovanja alat koji nas tjera naprijed ili unazad je naša sposobnost da budemo iskreni sami sa sobom; da budemo iskreni čak i ako to boli. Nivo uslovljenosti iz koje se želimo osloboditi je dubok i zakačen je za svaku poru našeg ljudskog iskustva. Naša svjesnost o našoj neprilici, percipirana što je iskrenije moguće, je ono što transformiše nepriliku.

Evo nekoliko pitanja da se zapitamo. Iskreno odgovaranje na njih aktivira svjesnost i stoga transformaciju. Pristupiti im s namjerom da damo odgovore za koje "mislamo da su emocionalno zreliji" znači propustiti suštinu. Ako iskreno želimo odrasti onda nemamo vremena za samozavaravanje. Ako iskreno tražimo autentični intimni susret s drugim, onda u svakom trenutku moramo biti sa samima sobom time što smo iskreni i autentični.

Želim li se zaljubiti i biti s nekim posebnim?

Tražim li odnos zato što mi je nelagodno živjeti sam/sama?

Vjerujem li da me neko drugi može učiniti srećnim/srećnom?

Vjerujem li da se sreća može postići pomoću odnosa?

Tražim li muža ili ženu zato što je to ispravna stvar ili zato što se smatra da je to ispravna stvar?

Želim li se vjenčati, jer ne želim završiti sam/sama u mojoj starosti?

Želim li se vjenčati, jer to je ono što se treba dogoditi u mojoj kulturi?

Želim li se vjenčati jer su se moji prijatelji vjenčali ili zato što moja porodica misli da je vrijeme?

Osjećam li potrebu da imam djecu, jer će me to na neki način upotpuniti?

Želim li imati djecu jer ću uskoro biti prestar/prestara da ih imam?

Ako na ijedno od ovih pitanja odgovorimo „da“, moramo se posvetiti unutrašnjem radu prije nego što smo spremni za svjesni, intimni odnos s drugim ljudskim bićem. Reći „da“ na bilo koje od ovih pitanja pokazuje da je naš cilj da budemo s nekim nesvjesno vođena našim neispunjenim potrebama i željama, vanjskim okolnostima, a ne našom spremnošću za autentičnom intimnošću. Pod takvim okolnostima mi tražimo vanjskog roditelja da voli naše unutrašnje dijete ili tražimo vanjsko dijete kako bismo mogli postati roditelj kakvog smo željeli imati. Ili tražimo vanjsku djecu kao sredstvo da uspostavimo kontakt sa svojim vlastitim unutrašnjim dječjim ja. Stoga tražimo nekoga da se oslonimo, jer nismo razvili emocionalnu snagu da budemo ta emocionalna podrška sami sebi. Tražimo nekoga da nam učiniti ono što mi trebamo učiniti za sebe. Pod tim okolnostima ulazak u odnos služi samo da privremeno smiri i kontroliše naše potrebe i želje kako se ne bi morali suočiti s njima i posvetiti im se.

Kada smo dječaci i djevojčice koristimo odnose kao sredstvo da skrenemo pažnju s autentičnog stanja vlastitog srca. Temeljne potrebe i želje koje proizlaze iz svih gore navedenih pitanja su emocionalno utemeljene. Namjera svjesnog i intimnog odnosa nije o "dobijanju" ničega od drugog, posebno ne emocionalno; tu se ne radi o zadovoljavanju naših potreba i želja. Riječ je o davanju, davanju, davanju, i samo namjeravanju da dajemo bez ikakvih uslova na ljubav koja se daje. To je zlatno pravilo:

Kad ulazimo u odnos zbog nečega što nam treba ili što želimo, zbog "dobijanja", ne možemo doživjeti autentičnu intimnost. Ulazimo u autentični intimni odnos samo da damo, a ne da dobijemo. Da bismo mogli ući iz tog stana bivanja neophodno je da "odrastemo" do mjere u kojoj ćemo postati svoj vlastiti roditelj. Inače ćemo nesvjesno privući i biti privučeni od ljudi koji nam žele biti roditelji i koje mi pretvaramo u svoje roditelje. U trenutku kad to učinimo, sva intimnost je mrtva. Ko želi biti fizički intiman sa svojim roditeljima? Samo dječaci i djevojčice trebaju i žele svoje roditelje da se o njima brinu.

Nesvjesni odnos se rađa iz potrebe i želje da se neko drugi brine o nama.

Svjestan odnos je izbor da se istraži fizička, mentalna i emocionalna intimnost kao obred prelaska u proširenu svjesnost.

DODATAK F

Svjesno pristupanje vibracionoj svjesnosti

Preporučljivo je da mi otpočnemo i završimo svaki dan sa ovom praksom – upravljajući praktičnim sredstvima za svjesnim podešavanjem samih sebe sa uzročnom tačkom života : vibracionom strujom koja teče kroz nas i kroz cijelu manifestaciju koju zovemo "kreacija".

Vibraciona tehnologija ponuđena ovdje nije religiozna niti duhovna – to je jednostavno mehanizam percepcije koji odaje počast načinu na koji ljudsko iskustvo teče izvana od svog jedinstvenog izvora. Kroz ovu namjenu, mi treniramo naše sposobnosti da svjesno radimo sa prirodnim tokom naše svjesnosti kako se ona kreće prema vani u svijet i takođe nazad u našu krajnju uzročnu tačku.

Primjenjujući ovu dnevnu praksu je jednostavno, nenaporno i efikasno sredstvo da ostanemo uzročni unutar svih naših unutrašnjih i spoljnih aktivnosti.

Kad se dosledno primjenjuje, posledice služenja ovom percepcionom tehnologijom su samoevidentne kao primjetan percepcijski pomak unutar našeg dnevnog iskustva i nenapornost u kojoj mi primamo ono što nam je potrebno za našu evoluciju.

Čak iako je ova tehnologija osjetljiva na okidačka unutrašnja iskustva – naglasak u dnevnoj primjeni nije da se „imaju unutrašnja iskustva“. Više od ovoga, namjera je da se poveća naš nivo uzročne svjesnosti unutar svih naših iskustava unutrašnjih i spoljnih.

KORAK 1:

Sjedite udobno, prekrštenih nogu na stolicu, sa ispravljenom i opuštenom kičmom. Ne bi vam trebalo biti hladno. Držite oči zatvorene tokom cijele prakse.

Povezujte disanje tokom 15 minuta. Kao u Procesu prisutnosti, ovo znači udisanje i izdisanje bez bilo kakve duže pauze između udisaja i izdisaja i obratno.

Dišite dovoljno intenzivno tako da možete sebe jasno čuti svoje disanje.

Bolje je da udišete i izdišete samo kroz nos, ali ako nos nije prohodan, udišete i izdišete samo kroz usta.

Sinhronizovano sa vašim disanjem, mentalno ponavljajte izraz :

"JA JESAM OVDJE SADA U OVOME".

JA [za vrijeme udisaja]

JESAM [za vrijeme izdisaja]

OVDJE [za vrijeme udisaja]

SADA [za vrijeme izdisaja]

U [za vrijeme udisaja],

OVOME [za vrijeme izdisaja].

JA JESAM [Predstavlja naše bivanje i Prisutnost od JA JESAM]

OVDJE [naše prostorno centriranje]

SADA [Gdje sidrimo našu svjesnost na sadašnji trenutak.]

U OVOME [Obuhvatanje našeg trenutnog iskustva kakvo jeste – ali nelično]

KORAK 2:

Nakon oko 15 minuta, udahnite duboko koliko je moguće kroz usta, puneći pluća potpuno, i onda držite vazduh dok brojite do 20 [ili manje ako vam je ovo previše]. Izdahnite lagano kroz usta. Ponovite ovaj udah, zadržavajući dah i brojeći do 20, nakon čega slijedi lagani izdah, 3 puta.

KORAK 3:

Sada sklonite pažnju sa disanja i usmjerite je na tačku vaše svjesnosti koja je „gdje je vaša svjesnost kad ste prisutni sa zatvorenim očima“. Ova unutrašnja tačka, koja je malo iznad i između vaših fizičkih očiju, je vaš očni centar.

Dok vam je pažnja unutar očnog centra, mentalno ponavljate **"JA SAM OVDJE SADA U OVOME"** oko 10 minuta.

Svaki put kad postanete svjesni da vam je pažnja odlutala od svjesnog ponavljanja na neke druge nesvjesno generisane misli, lagano se vratite svjesnom ponavljanju navedene izjave.

Postanite svjesni dva različita mjesta gdje je vaša pažnja za vrijeme ove prakse: prisutna u očnom centru kod svjesnog mentalnog ponavljanja izjave – i nesvjesno lutajuća sa očnog centra u san koji nazivamo „mišljenje“ [o prošlosti i budućnosti].

Ne zabrinjavajte se zbog ovog nesvesnog lutanja pažnje, jednostavno je posmatrajte. Budite bez uslova.

KORAK 4:

Prestanite sa mentalnim ponavljanjem.

Koristeći svjesnost o poslasticama, postanite svjesni sebe kao lagano vibrirajuće energetske polje.

Ostanite sjediti bez analize nekoliko trenutaka.

KORAK 5:

Prestanite sa svim mentalnim ponavljanjima i osjećanjem vašeg sveukupnog vibracionog polja i fokusirajte se samo na **slušanje**.

Prvo slušajte nekoliko trenutaka bilo koje zvukove koje čujete u svijetu oko sebe. Slušajte ih bez uslovljavanja. Slušajte kao da ih razgovjetno primete – kao da ste primalac ovih audio vibracija. Dozvolite sebi da percipirate sve ove spoljne zvukove, bez obzira kakvi su, koji se emituju od jedne ujedinjene uzročne tačke. Sve zajedno, spoljni zvicu čine "govor Boga".

Sada, nježno povucite svoju pažnju sa ovih spoljnih zvukova i dozvolite sebi da pažnju usmjerite unutra na vašu tačku unutrašnje prisutnosti – očni centar. Ovog puta slušajte samo zvukove koji dolaze iznutra vas. Šta god da čujete je ispravno. Ako ne čujete ništa, slušajte tu prazninu.

Kad slušate ove unutrašnje zvukove – ili prazninu unutra – neka vaša pažnja bude smještena na očni centar

Svaki put kad postanete svjesni da vaša pažnja odluta od slušanja očnog centra u nesvjesno generisane pakete misli, lagano vratite pažnju na slušanje.

Budite svjesni dva različita mjesta gdje prebiva vaša pažnja za vrijeme ovog dijela vježbe : prisutni u voljnom slušanju očnog centra – i nesvjesno lutanje sa očnog centra u san nazvan "mišljenje" [o prošlosti i budućnosti].

Ne brinite zbog nesvjesnog lutanja pažnje, samo je posmatrajte. Budite bez uslova. Slušajte iznutra oko 5 minuta – i duže ako želite.

Ovo stanje "slušanja", ili "bivanja pramaocem", je vibraciona kontemplacija.

Slušanje je ono kako srce inicijalno osjeća vibraciju.

Jedno slušanje bilo kojeg unutrašnjeg zvuka – ili praznine unutra – mi smo sada kapija našeg unutrašnjeg portala u vibracionu svjesnost. Šta god da se desi iza ove tačke je da se čuva kao naše bogatstvo za našu unutrašnju i spoljnu dobrobit.

Efikasnost ove vježbe nije u onome što čujemo iznutra, nego u našoj sposobnosti da ostanemo u stanju "slušanja". Ovo "stanje slušanja" – svjesnog bivanja "pramaocem" – ojačava naše postajanje osjetljivim na "svjesno primanje" svega što nam treba za naše dnevne susrete direktno sa ujedinjenim izvorom". Kako se naša sposobnost da slušamo razvija, tako se razvija naša sposobnost da primamo.

Vibraciona praksa nije u vezi sa savršenstvom – nego je to puno učestvovanje u našem ljudskom iskustvu od "naše uzročne tačke". Nemojte pokušavati. Opustite se u tome i uživajte u neizbježnim posledicama. Nenapornost dolazi od nenapornosti.

www.thepresenceportal.com

MICHAEL BROWN ©