

Vaje procesa prisotnosti Michaela Browna (6)

Ponovno se povežite

Ste se že kdaj vprašali, zakaj imajo nekateri več energije in drugi kot da živijo v stanju tihega obupa? Eni so vedno aktivni in polni življenja, drugi pa kot da živijo v kletki, ki so si jo sami zgradili. Opazujem štiriletnega otroka, njegovo gibanje, kreativnost in radovednost. Deluje spontano in »poka po šivih« od energije. Zavedam se, da smo vsi imeli te lastnosti, ko smo bili še otroci, in kje je sedaj to zdravo jedro? Kaj nam v resnici preprečuje pretok teh energij? Največkrat so to bremeneča čustva. Vitalna življenjska energija je še vedno v nas, le zopet se moramo ponovno povezati z njo. Z odraščanjem in vzgojo so se te energijske poti pretrgale, postali smo zaprti, dolgočasni in le malo kaj nas zanima. Kako spet v sebi obuditi vse te lastnosti?

Bremeneča čustva so vsa tista čustvena navlaka oziroma bremena, ki nas iztirijo in povzročijo neugodje ter preprečijo pretok energij. Največ smo si jih ustvarili v zgodnjem otroštvu. Prizadene nas vse tisto, česar še nismo čustveno ponovno povezali. V procesu prisotnosti ni naš namen, da čutimo le tisto, kar je dobro, temveč da pristno čutimo vsa čustva, tudi jezo, strah in žalost, kajti ko vsa ta čustva uporabimo kot gorivo za rast, nastopijo resnični premiki v čustvenih povezavah. V zavedanju sedanjega trenutka ni dobrih ali slabih čustev, je le energija, ki teče povezano ali pa je njen pretok v zastoju. Bremeneča čustva so pomembna zato, ker v njih spi potencial še neizkoriščenih možnosti, talentov in modrosti.

Nepovezane in potlačene spomine procesa prisotnosti nežno pripelje na površino ter omogoči varno povezovanje in ozaveščanje potlačenih bremenečih čustev. V telesu so različna

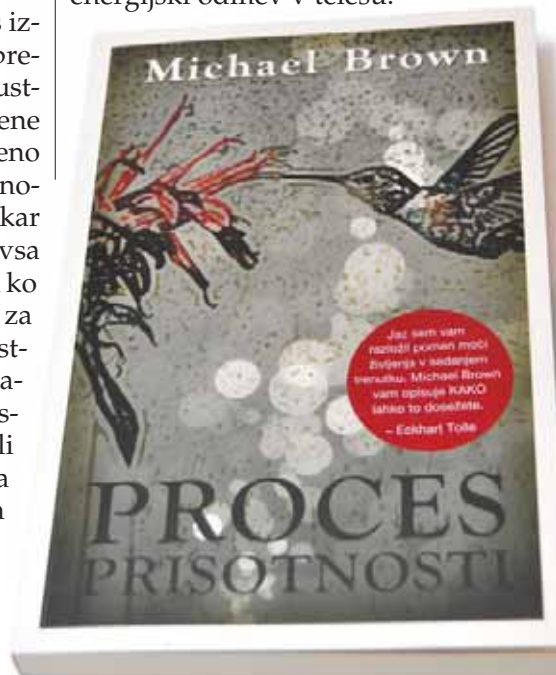
čustva, različne vrste goriv, ki jih potrebujemo v postopku povezave nepovezanih energij v gibanju. Gre za povezavo na telesni, razumski in čustveni ravni, ki omogoča čustveno prebujanje, rast in razvoj.

POVEZOVANJE BREMENEČIH ČUSTEV

Postopek ponovne čustvene povezave je naslednji:

1. Kadar koli nas nekaj čustveno vrže iz tira, najprej odslovimo glasnika, ker tisto, kar nam sproži čustveni naboj, nima nobene zveze s tem, kar se v resnici dogaja. Rečemo si: »Potrebujem nekaj trenutkov zase.«

2. Sprejmemo sporočilo in takoj obrnemo pozornost navznoter, da zaznamo energijski odmev v telesu.



Knjiga z vajami za proces prisotnosti je na voljo tudi na www.misteriji.si ali 051/307 777.

3. Brezpogojno čutimo, karkoli se nam dogaja. Namesto da bi se odzvali-reagirali, se povežemo. Z otroškim jazonom se povežemo s besedami: »Vem, da ti je hudo in da te pestijo strah, jeza, žalost ... Odločil sem se, da te sprejemem in ti posvetim brezpogojno čutenje tvoje neugodja. Dokler ne boš začutil miru, te bom vedno imel rad na ta način.«

Te tri korake vedno uporabimo za povezovanje nesporazumov in bolečin, ki nam jih povzročijo neugodje. Ko to dosežemo, dobimo odgovor na dve vprašanji: »Kaj se je zgodilo?« in »Kaj naj naredim, da se ne bo več ponovilo?«.

Tako ponovno vzpostavimo zdrav pretok življenjskih energij v telesu in v energijskem polju.

Do pete vaje smo delali po prvi izdaji knjige (v hrvaškem prevodu), šesto vajo pa smo že naredili po drugi, dopoljnjeni izdaji (pred kratkim je izšla v slovenščini). Značilnost druge izdaje je avtorjev osebni napredek v izkustvenem pristopu ter zamenjava izjav za prebujanje v zavestni odziv.

Zavestni odziv za to vajo se glasi: **Povežem bremeneča čustva.**

Zapomnimo si zavestni odziv, pregleđamo gradivo za branje in preberemo le delček besedila, mirno sedemo in zapremo oči. Najmanj 15 minut zavestno povezano dihamo in si občasno ponovimo zavestni odziv za prebujanje prisotnosti. Vajo delamo vsako jutro po prebujanju in zvečer pred spanjem.

PRAKTIČNI NASVET

Skočite iz »okvirjev« in naredite kako vajo takoj po prebujanju, ko ste še v postelji. Sam sem tako dosegel pomembna ozaveščanja bremenečih čustev.

Franjo Trojnar