

Vaje procesa prisotnosti Michaela Browna (7)

Bujenje v topli vodi

Sedmo vajo začnemo z ležanjem v topli vodi. Od zdaj se ukvarjamo izključno z občutki, ki so osnova za razvoj polnega zavedanja. Topla voda nam prebudi globlje čute in poveča zavedanje čustvenega telesa.

Občutek zavedanja smo izgubili v otroški dobi zaradi strahu. Strah nas je silil, da zapustimo fizično telo in pobegnemo v hodnike časa. Ko brezpogojno začutimo bremeneča čustva, se sprosti breme iz čustvenega telesa in razumsko zgodbo zamenja občutek prisotnosti. Vibrirajočega zavedanja se ne trudimo razumeti, temveč se mu prepustimo. Začutimo mir in vstopimo v »polno praznino« ali šunjato.

STEZA INDIVIDUALIZMA

V kolektivizmu smo nekoč lahko preživeli le, ker nam je zagotavljal osnovne možnosti za preživetje (hrana, varnost ...). Danes lahko preživimo le, če živimo svoje življenje. Proces prisotnosti je steza individualnosti, ki nam daje smernice za čustveno povezovanje. Če smo se nekoč povezovali na podlagi kolektivnih, plemenskih ali rodbinskih vrednot, kot so »mislimo enako«, »združimo moči«, »prisluhnimo staršem«, »upoštevajmo družabna pravila vedenja«, se danes povezujemo na podlagi individualnih vrednot, kot so »misli s svojo glavo«, »prisluhni sebi in naravi«, »upaj si živeti svoje življenje«. Bolj ko čustveno rastemo, bolj smo »drugačni«. Ne ustrašimo se tega, kajti to je naša pot za srečno življenje.

Pri »življenju v času«, to je v preteklosti ali prihodnosti, potrebujemo le pet čutov: vid, sluh, vonj, dotik, okus. Pri življenju v sedanjosti pa dajemo prednost šestemu čutu – zavedanju ali intui-

Pri življenju v sedanjosti poslušamo šesti čut.

ciji. Za mentalno obvladovanje sedanjosti potrebujemo prepričanja, ki so zgrajena na podlagi izkušenj iz preteklosti. Tu ni prostora za sedanjost, ker delujemo na podlagi naših miselnih programov. Zavedanje pa upošteva biti tu in sedaj, deluje na podlagi globljega čutenja in je v stiku z vseobsegajočo sedanjostjo. Zavedanje in notranja moč sta nagrada, ki jo dobimo, ko vstopimo v sedanjost, in to so bližnjice za srečno življenje. Kolikokrat ste se že zmotili, ko ste se odločali na podlagi izkušenj in ne na podlagi šestega čuta?

POZABIMO NA ZGODBE

Pripovedovanje zgodb je ponovno podoživljanje preteklosti in temelji na dogodkih, ki izhajajo iz knjižnice jedrnih prepričanj. Pri čustveni rasti nam zgodbe kaj dosti ne pomagajo, ker so največ-



Topla voda nam prebudi globlje čute in poveča zavedanje čustvenega telesa.

krat nastale v obdobju, ko še nismo razvili razumske jasnosti. Navezanost na zgodbe temelji na naši razlagi, kaj se je zgodilo in zakaj. Osnovo za takšno analizo bi prej našli v kolektivizmu – sivem povprečju, kjer vsi potrebujemo iste izkušnje. Zato se podajmo od razumevanja zgodb k čutenju.

Četudi imamo življenjsko zgodbo, s katero bi gladko zmagali na sodišču, nam pri čustveni rasti kaj dosti ne pomaga. Pozabimo na zgodbe in se osredotočimo na brezpogojno čutenje vzorčnega čustvenega bremena. Dokler smo v zgodbah, smo v preteklosti. *Ni možno biti nesrečen brez nesrečne zgodbe.* Brž ko se odločimo zapustiti varljivo razumsko izkušnjo »življenja v preteklem času«, se naš otroški jaz varno vrne v naše telo, od koder je pobegnil pred strahom, in zopet zaživimo srečno življenje.

Zavestni odziv za to vajo je: **Zdaj se počutim varnega.**

Zapomnimo si zavestni odziv in preberemo gradivo za branje. Za četrte ure se uležemo v kad s toplo vodo, potem pa zlezemo ven in preidemo na dihalno vajo na suhem. Sedemo, zapremo oči in najmanj 15 minut zavestno povezano dihamo ter si od časa do časa ponovimo zavestni odziv za prebujanje prisotnosti. Vajo delamo vsako jutro po prebujanju in zvečer pred spanjem.

PRAKTIČNI NASVET

Če že znate povezano zavestno dihati, poskusite s tovrstnim dihanjem v topli vodi. Če še niste delali dihalnih vaj v topli vodi, lahko za začetek povabite prijatelja, da vas spremlja.

Franjo Trojnar

<http://vizija-uspeha.com/proces-prisotnosti>