

Vaje procesa prisotnosti Michaela Browna (8) – druga vaja v vodi

Vzvišenost ali odpuščanje

Vsakdo išče brezpogojno ljubezen, ne glede na zunanje obnašanje. Če se tega zavedamo, v vseh situacijah lažje zavestno delujemo, namesto da dramatično reagiramo. Čustveno rastemo, ko se začnemo zavediti svojih burnih reakcij, s katerim bi želeli pridobiti brezpogojno ljubezen. Tako začnemo odstranjevati namišljene koprene iz otroških izkušenj.

Čustvena rast je odstranjevanje pokrival, s katerim smo prikrili negativne izkušnje iz otroštva. Te izkušnje ozaveščamo skozi sedanji trenutek. Brezpogojna ljubezen je dajanje in odpuščanje. Kako se vedemo do tistih, ki nas prosijo za brezpogojno ljubezen? To počnejo na edini način, ki ga znajo, največkrat z dramatisiranjem, obtoževanjem in vznujanjem pozornosti. Pri oproščanju se ne istovetimo s posameznikovim čustvenim bremenom in vedenjem.

VZVIŠENOST ALI ODPUŠČANJE

Drugi nas užalijo in prizadenejo vedno le zaradi naših čustvenih bremen. Odpustiti pomeni znebiti se čustvenega naboja. Vzvišenost, oholost, ošabnost in prevzetnost preprečujejo oproščanje sebi in drugim. Izkoreninita jih sočutnost in ponižnost. Vzvišenost je nasprotje usmiljenju. Orodje za odpuščanje vzvišenim ljudem je sočutje in čustvena zrelost. »Veliki« znajo odpuščati, mali ne. Papež Janez Pavel II. je šel v zaporno celico svojega atentatorja in mu oprostil grozno dejanje. Odpuščanje je pogoj za čutenje miru. Mir je vsepovsod, le začutiti ga moramo in se ga

Z oproščanjem pospešimo čustveno evolucijo in povrne se nam spokojnost.

zavedati. Obsojanje okuži pravo zavestno.

S to vajo naredimo preskok v višje vibracije. Z oproščanjem pospešimo čustveno evolucijo, povrne se nam spokojnost in sproži večni izvir spontane radosti in ustvarjalnosti, kar je odsev zavestnosti sedanjega trenutka.

ODPUSTITI ALI POZABITI

»Mali« ljudje skrbno gojijo svojo zamero do konca življenja, da ja ne bi začutili notranjega miru. Kvečjemu rečejo »odpustil bom, pozabil pa nikoli«, s čimer niso nič naredili. Odpustiti za vse pomeni vse tudi pozabiti. V *Tečaju čudežev* je krasna prisposoda za odpuščanje: »Zamera je kot zavesa, ki smo jo potegnili med seboj in soncem.« Sami smo jo potegnili in sami jo lahko odgrnemo. Najprej moramo odpustiti sebi in

šele nato drugim. Potovanje k brezpogojni ljubezni začnemo tako, da sami sebi damo, kar zahtevamo od drugih.

Ne ustvarjajmo prostora za zamere z okrivljanjem drugih, saj se jim bomo želeli maščevati, ker nismo prejeli tega, kar si po našem mnenju zaslužimo, in to na naš način. Maščevanje presežemo, ko presežemo vzvišenost. Vzvišen, domišljav in naduti jaz je nasprotje ponižnosti. Ozkosrčni vedno branijo svoj lasten interes, sočutni pa skupni interes. Brezpogojna ljubezen je odpuščanje.

Zavestni odziv za to vajo se glasi: **Odpuščam si.**

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

PRAKTIČNI NASVET

Tudi pri procesu oproščanja vam bo v pomoč miselna jasnost, za kar je najboljše pisanje. Naredite seznam ljudi, do katerih gojite zamero, jezo ali sovraštvo. Odpuščanje začnite s svojimi bližnjimi in nadaljujte z ostalimi. Spomnite se prvega trenutka, ko ste se spoznali s to osebo, in vaših pričakovanj. Mogoče se boste pri kom zadržali dlje, a je vredno. Proces zaključite z dihalno vajo in zavestnim odzivom: **Odpuščam si.**

Franjo Trojnar

vizija-uspeha.com/process-prisotnosti



Začnimo z odpuščanjem staršem, saj drugače niso vedeli in znali.

Foto: spiret