

## Vaje procesa prisotnosti (3)

# Čutenje je življenje

**Č**e ne čutimo, ne živimo. Čutimo ljubezen, sovraštvo, ugodje, strah, lakoto, toplo, hladno. Sodoben človek pa se je oddaljil od čustev, kajti vse bi želel urediti razumsko. Dobro vemo, kam nas je to pripeljalo. Zadnjih sto let je bil poudarek na razvoju razuma in šele v zadnjem času se zopet vračamo k srčnim vrednotam. Dozorel je čas za čustveno zorenje osebnosti.

Če ne čutimo, smo kot roboti. Čutenje po navadi povezujemo z bolečino in jo največkrat zavračamo. Lahko se vprašamo, ali imajo čustva in razum-logika isto osnovo? Ne, nimajo, celo močno se razlikujejo. Fizični svet temelji na ločenosti, čustveni svet pa na povezanosti, ko smo vsi eno. Zato se smernice za čustveni razvoj močno razlikujejo od razvoja razuma.

V prvi vaji smo izkusili fizični svet, nato v drugi vaji izostrili mentalno jasnost, zaznali glasnika ali sprožilca naših nabojev, in šele sedaj v tretji vaji se podamo v področje čustev, ki je najzahtevnejše. Podamo se na potovanje od glave do srca, ki bo za mnoge trajalo celo življenje. Proces prisotnosti Michaela Browna je skrbno načrtovan proces čustvenega zorenja osebnosti. V tej vaji se bomo naučili sprejeti čustva, jih spoznati in jim slediti, od kod izhajajo.

Ko vstopamo v proces prisotnosti, naj ne bi reagirali avtomatsko, temveč zavestno; obnašajmo se, kot da gre za gledališko predstavo, ki se nas ne

tiče. Mnogi bi naše obnašanje ocenili, kot da ni normalno. Mi pa se vse bolj začnemo zavedati, da je vrednost izkušnje v sporočilu in ne v sporočevalcu. To pa najlažje dosežemo, ko vse skupaj doživljamo z distance, kot da se nas ne tiče. Za nekatere bo to v začetku res težko, ko pa vam pride v navado, boste začutili napredek na poti.

Predstavitel knjige Proces prisotnosti avtorja Michaela Browna bo v četrtek 24. februarja ob 18. uri v galeriji Equrna na Gregorčičevi 3 v Ljubljani. Knjigo bo predstavil gospod Franjo Trojnar.

V tretji vaji ne iščemo podobnih glasnikov, temveč se usmerimo na podobne čustvene reakcije. Kdo se je tako obnašal proti meni v moji bližini? Kdaj sem pred tem dogodkom doživel popolnoma enako čustveno reakcijo? Kdaj sem zadnjič doživel ta isti čustveni naboj – kar nas pelje v sam izvir naše travme. To vprašanje si postavljamo, dokler ne pridemo do izvira dogodka. Ni pomembno, kdo nam sproži čustveno reakcijo, temveč kakšno čustvo nam sproži.



## POSTOPEK DELA VAJE

Izjava za prebujanje prisotnosti se glasi: **Zavestno razmišljam o vsebini svojih izkušenj.**

Preberemo besedilo, zapomnimo si izjavo in mirno sedemo. Zapremo oči in 15 minut zavestno povezano dihamo ter si občasno ponovimo izjavo o prebujanju prisotnosti. Vajo delamo vsako jutro po prebujanju in zvečer pred spanjem.

Če se nam pojavi več čustvenih reakcij, se usmerimo le na eno, ostale pa po končani vaji zapišemo na papir. Lotili se jih bomo na kakšni od naslednjih vaj oziroma takrat, ko se bodo pojavile v naši zavesti.

## PRAKTIČNI NASVETI

Tudi tu priporočam uvodno izjavo: **Kakšno čustvo mi povzroča ta dogodek? ali Radoveden sem, kam me pelje to čustvo.**

Nekaterim bo težko priti od sporočevalca h konkretnemu čustvu. Nič zato, sledite sporočevalcem po verigi navzdol in jih z zapisovanjem ozavestite, prej ali slej boste prišli do izvira. Po tem boste lažje prešli od sporočevalca na konkretno čustvo. Na to vajo se lahko pripravimo tako, da na list papirja zapišemo vse osebe, dogodke, situacije ali priložnosti, ki v nas povzročajo negativne občutke.

Neprizadeto se lahko odzovemo šele takrat, ko smo zmožni za trenutek izstopiti iz igre in jo opazovati od daleč. Če nam to uspe, lahko ločimo odseve naših subjektivnih čustvenih nabojev od reagiranja na resnični dogodek. Samo negativna čustva in travme, ki jih prepoznamo in integriramo, nas peljejo v zorenje osebnosti.

Franjo Trojnar