

## Vaje procesa prisotnosti (1)

# Lepota in moč

**V** prejšnji številki Misterijev smo predstavili proces prisotnosti in njegove koristi, kot je opisan v knjigi Michaela Browna z istim naslovom, tokrat pa objavljamo prvo vajo. Z njo ne bodo imeli težav niti začetniki, namenjena pa je tudi že izkušenim osebam, ki potrebujejo sveže pristope na svoji poti duhovne rasti. Namen te vaje je, da začutimo lepoto in moč sedanjega trenutka.

Če ste bili navdušeni nad knjigama Eckharta Tolleja *Zdaj!* in *Nova zemlja* ter njegovim filmom *Prebujanje v sedanost*, vam Michael Brown daje praktične nasvete, kako vstopiti v sedanji trenutek. S tem lahko v sebi prebudite moč, kakor avtor, ki se je ozdravil težke fizične bolezni. Lahko začutite, kaj je vaše življenjsko poslanstvo. Lahko dobite odgovore na svoja življenjska vprašanja in prebudite notranjo radost. Da vstopite v sedanji trenutek, pa je dovoljšen motiv tudi želja, da naredite nekaj čisto zase.

## POSTOPEK

V procesu prisotnosti vsako vajo delamo en teden takoj zjutraj in zvečer pred spanjem. Zjutraj se napolnimo z energijo in zvečer lažje zaspimo. Posamična vaja je sestavljena iz treh delov:

**1. Povezano zavestno dihanje** – zanj je značilno, da med vdihom in izdihom ni pavze. Dihamo neprekinjeno v naravnem ritmu. Vdih lahko ponazorimo z dvigom vode v zrak. Izdih je prost, kot da voda sama pada na zemljo. Poudarek je na vdihu. Dihamo v sedečem položaju z vzravnanim hrbtom in zaprtimi očmi. Če nas premaguje spanec, dihanje pospešimo in se usmerimo na vdih, ker po navadi zaspimo pri izdihu. Dihamo 15 minut, najbolje skozi nos. V sebi od časa

### *Povezano zavestno dihanje nas avtomatično popelje v stanje tukaj in zdaj.*

do časa ponovimo izjavo za prebujanje prisotnosti.

**2. Izjava za prebujanje prisotnosti:** »Odločil/a sem se izkusiti ta trenutek.« Ta izjava deluje na naše zavestno in nezavestno miselno polje. Na prvi pogled je podobna afirmacijam, vendar se afirmacija ukvarja s posledicami, kot na primer »Jaz sem bogat«. Izjava pa se ukvarja z vzroki oziroma našimi čustvenimi blokadami: zakaj nismo bogati in kakšna prepričanja nas omejujejo, da bi to bili že sedaj. Vemo pa, da se moramo, če želimo resnično kaj spremeniti, vedno usmeriti na vzroke.

**3. Branje besedila:** Najboljši čas za branje besedila je zjutraj in zvečer takoj



Zaprte oči in izberite kraj, ki vas osrečuje.

po vaji dihanja, ker imamo takrat povišano stanje zavestnosti sedanjega trenutka. Pri branju se držimo besedila v knjigi za posamezno vajo in ga dopolnimo s prebiranjem sorodne literature.

Povezano zavestno dihanje je najbolj varna metoda osebne in duhovne rasti. Lahko bi tudi rekli, da je najbolj naravna, saj dihamo že vse življenje. Največja korist te metode je, da nas avtomatično popelje v stanje tukaj in zdaj.

## UVODNA IZJAVA

Zelo izkušeni lahko kar začnete s prvo izjavo za prebujanje zavestnosti sedanjega trenutka, medtem ko začetnikom, pa tudi tistim, ki ste že nekaj časa na poti, priporočam, da začnete z uvodno vajo.

Spomnite se, kaj vas osrečuje, kaj vas sprosti, v čem uživata in s tem začnite sprejemanje sedanjega trenutka. Uživate v vajah in odkrivajte nove dimenzije lepote življenja; bolj ko boste uživali, večjo korist boste imeli od njih. Uvodna izjava za prebujanje naj se glasi: »**Odločil/a sem se zavestno in brezmejno uživati ta trenutek.**«

Bodite z mislimi in dejanji v tem trenutku. Odvrzite vse, kar ni pomembno za ta trenutek. Podprite to z zavestnim povezanim dihanjem. Skrbno izberite pravo vsebino: pojdite v naravo, izberite cvetoče polje, žuboreč gorski potoček, mirno gladino jezera ali sončni vzhod, kar koli vas osrečuje, in uživajte v tem trenutku. Ko vam uspe vaja v vašem priljubljenem načinu uživanja, je prvi uvodni korak že za vami. Um se vedno trudi zanikati sedanji trenutek in mu ubežati.

Odločitev je vaša, ali boste živeli v iluzijah ali uživali v sedanjem trenutku!

Franjo Trojnar