

Sistem duhovne poti in čustvene rasti za polno zavedanje sedanjega trenutka

Proces prisotnosti

»**N**e bežite pred sedanjostjo, vstopite v proces prisotnosti,« pravi Michael Brown, pisec in avtor številnih zdravilskih metod iz Južne Afrike, ki je leta 1989 zbolel za hudo nevrološko boleznijo in se podal na devetletno odisejado samozdravljenja. Rezultat njegovih raziskav je evolucijski postopek samozdravljenja na podlagi dihalnih vaj, ki ga je poimenoval proces prisotnosti. Njegova knjiga s tem naslovom bo novembra izšla v slovenščini pri založbi VBZ.

Naš boj za materialne dobrine in tekmovalno naravnano okolje nam preprečujeta, da bi se vživeli v sedanji trenutek. In farmacevtska industrija in potrošniška družba nas na vse možne načine prepričujeta, kako je možno pobegniti iz sedanjosti in vstopiti v svet zabave, užitka in »sreče«. Bolj ko ji to uspeva, večje zasluzke ima in več sredstev za reklame in raziskave. Pa je res možno pobegniti iz sedanjosti?

Proces prisotnosti, ki ga je zasnoval Michael Brown, je sistem duhovne poti in čustvene rasti z desetimi enotedenski vajami, ki nam pomagajo doseči polno zavedanje sedanjega trenutka. Namen procesa je preobrazba iz človeka, ki zgolj reagira, v človeka, ki zavestno deluje. Tako lahko spoznamo lastno moč, prebudimo v sebi zdravilne sile in najdemo svojo srečo.

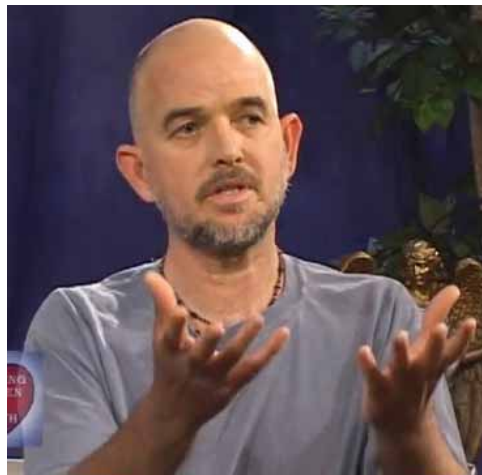
Naša osebnost je zgrajena iz treh teles: čustvenega, mentalnega in fizičnega. Čustveno telo oblikujemo prvih sedem let. To so vtisi, ki jih vnašamo v integraciji s starši. Mentalno telo zajema drugih sedem let; pri njem gre za vpliv šole in vrstnikov. Fizično telo pa se izoblikuje tretjih sedem let. To so prve ljubezni in odnosi s širšim svetom.

Naš boj za materialne dobrine nam preprečuje, da bi se vživeli v sedanji trenutek.

Fizično in mentalno telo uporabljamo za opravke, ki niso povezani z našo dušo. Največkrat je to za kupčkanje materialnih stvari ali pritegnitev pozornosti drugih.

Težišče v procesu prisotnosti pa je usmerjeno na čustveno telo. Najprej ojačimo fizično telo z doseganjem fizične prisotnosti, nadaljujemo z vadbo mentalne jasnosti in šele nato smo pripravljeni, da se spoprime s čustvenimi travmami in ustvarimo čustveno ravnotežje.

Večina naših neprijetnosti, strahov in travm je vtisnjena v čustveno telo še preden je naša zavest prešla v mentalno razumsko sfero. Zato se ne oglašajo s pomočjo misli in besed, temveč v obliki občutkov. Ključne emocionalne izkušnje



Michael Brown: »Namen procesa je preobrazba iz človeka, ki zgolj reagira, v človeka, ki zavestno deluje.«

iz preteklosti negativno vplivajo na naše sedanje življenje. So neprijetna stanja, ki smo jih kot otroci potisnili na obrobje zavesti, da bi lahko preživeli takratne izkušnje in nadaljevali z življenjem. Potisnili smo vse tisto, s čimer se nismo znali ali mogli soočiti.

REAKTIVNO VEDENJE

Zakaj imajo ljudje raje dramatično reaktivno obnašanje kot zavestno delovanje? Ker so naučeni, da s tem vzbujajo pozornost in dosežejo zelene cilje. Reaktivno obnašanje je nezavedno, pri njem je energija obrnjena navzven, branimo se ali napadamo. Kriv je nekdo drug, zato kujemo maščevanje. Zavestno delovanje pa je zavedna odločitev, pri kateri energijo obrnemo navznoter ter jo uporabimo za osvoboditev in integracijo negativnih vsebin in ustvarjanje čustvenega ravnotežja.

Vaje v procesu prisotnosti so sestavljene iz dveh delov: iz izjav za prebujanje sedanjosti in iz zavestnega povezanega dihanja. Vadimo dvakrat dnevno in sicer zjutraj takoj ko se prebudimo in zvečer pred spanjem. Ko nam uspe povezati vdih in izdih, smo vstopili v zavestnost sedanjega trenutka.

Zavestnost sedanjega trenutka je stanje in ne početje. Dokler mislimo, da moramo za prebuditev svoje notranji moči nekam priti ali nekaj narediti, je ne bomo imeli. Ko pa se zavedamo sedanjega trenutka, smo na cilju in to moč že imamo. Notranja moč ni stvar preteklosti ali prihodnosti, je zavedanje sedanjosti.

Izjave za prebujanje v procesu prisotnosti nam pomagajo, da obrnemo po-

zornost na tukaj in zdaj. Notranja pozornost nas kliče, da gremo od »časovnega sveta« v stanje bivanja, kjer smo odprti za radost, zdravje in obilje. Zakaj ne vidimo lepote sedanjega trenutka? Ker se ji upiramo, bežimo pred njo. Sprejmi, ničemur se ne upiraj in že si na cilju.

PREGLED VAJ

Proces prisotnosti začnemo s prvo vajo, ki se glasi: »Odločen/na sem izkusiti ta trenutek.«

V drugi vaji prepoznavamo »glasnike« – pojavljanja naših notranjih neintegriranih spominov v obliki zunanjih odsevov.

Tretja vaja je sprejemanje sporočila. Kako iz čustvenih vsebin dobiti informacijo?

Četrta vaja je občutiti strah ali bolečino, da bi se lahko pozdravili.

Peta vaja je povezati se z otroškim jazom, ki je vzorčna točka vseh spominov.

Šesta vaja je zmanjševanje negativnega čustvenega naboja.

V sedmi vaji z občutki prehajamo skozi čustveno telo.

Osma vaja je prebujanje miru z odpuščanjem.

Deveta vaja je obnavljanje čustvenega ravnovesja.

Končamo z deseto vajo »Spoštujem sebe in svojo notranjo prisotnost«.

SPROŽILCI ČUSTVENIH NABOJEV

V procesu prisotnosti je ključno, da prepoznamo glasnike oziroma sprožilce čustvenih nabojev ter uvidimo, kaj se v resnici dogaja; kaj je naša travma in kaj je resnično življenje. Nezavedno vedno usmerjamo pozornost na tisto, kar nas magnetno privlači, s čimer pritegujemo situacije, ki so energijsko povezane z našo preteklostjo in ležijo v našem čustvenem telesu. Nepredelana čustva iz otroštva določajo kakovost našega seda-

nega življenja na fizični, mentalni in čustveni ravni.

1. Da bi lažje prepoznali sporočilo v sprožilcih čustvenih nabojev, obrnemo pozornost od sporočevalca (fizični dogodek ali obnašanje drugih) na vsebino.

2. Odmaknemo se od glasu v glavi, ki nas sili v dramatično reaktivno obnašanje.



Foto spleta

3. Pozornost usmerimo na lastne občutke kot posledico dogodkov, ki so nas vznemirili in ustvarili emocionalni naboj.

Postavimo si vprašanje: Kakšno konkretno čustveno reakcijo je ta dogodek ali oseba povzročila pri meni? Odgovorimo na glas: »Počutim se otožno, zapuščeno ...«

Vprašamo se, kdaj so se pred tem pojavile enake čustvene reakcije in tako odkrijemo vzorec, ki nas pelje v otroštvo. Ne osredotočimo se na sprožilca, »poštarja«, ki nam je prinesel pismo, temveč poiščemo reakcije in jih poimenujemo. Prej ali slej bomo prišli do čustvenega telesa, to je časa, ko še nismo govorili, temveč smo s svetom imeli le čustveni odnos.

Nato si postavimo vprašanje: Na kaj ali koga me to spominja? Kdo se je tako obnašal do mene v moji bližini? Tako

*Zavestnost sedanjega
trenutka je stanje
in ne početje.*

bomo zaznali neintegrirano čustvo, ki je lahko strah, bes ali otožnost.

NOTRANJE RAVNOTEŽJE

Kot odrasla oseba nikoli ne bomo izkusili izvornega miru, če se nismo pripravljeni podati nazaj skozi čas in prostor, da rešimo svoj otroški jaz, ki ga pripeljemo v varnost sedanjega trenutka, kjer mu lahko damo brezmejno in brezpogojno ljubezen in zeleno pozornost.

Stanje neravnotežja je klic na pomoč čustvenega-otroškega dela našega jaza, zaslužjenega v mentalni ideji, ki ji pravimo preteklost. Osvobodimo ga tako, da zapremo oči in si zamislimo svoj odrasli jaz, kako stoji pred našim otroškim jazom, mu damo ljubezen in nežnost ter povemo, da je na varnem in da bo vse prav. Proces prisotnosti nam ponuja priložnost ponovnega čustvenega rojstva. S procesom nadaljujemo čustveno zorenje, ki se je ustavilo pri sedmem letu.

Obremenjenost s preteklostjo in skrb za prihodnost sta glavni oviri naše želje po življenju tukaj in zdaj. Iskanje varnosti in sreče v stvareh zunaj nas je v svoji biti protislovno, v nas ustvarja konflikt in izgubo energije. Stanje tukaj in zdaj občasno izkušamo prav vsi, razlika je le v globini izkušnje. V takšnem stanju smo, kadar se preprosto prepustimo sreči. V izkušnji sedanjosti ne razmišljamo niti o preteklosti, niti o prihodnosti, doživljamo le stanje povezanosti s trenutkom in občutek izpolnjenosti.

Dokler bomo »živeli v času«, ki je nezavedno stanje, v katerem nam je pozornost usmerjena v preteklost ali prihodnost, samo ne tukaj in zdaj, bomo vse življenje iskali smisel življenja. Kakor hitro pa se prepustimo življenju in sprejmemo vso njegovo lepoto, začutimo moč sedanjega trenutka in uživamo v življenju, prežetim s smislom.

Franjo Trojnar ❄️

Več o temi: www.vizija-uspeha.com/proces-prisotnosti