

Vaje procesa prisotnosti Michaela Browna (10)

# Zavestni vstop v sedanjost

**M**iselna naravnost je naša mentalna usmerjenost, ki nas vodi skozi življenje. Poznamo reka »Kdor išče, ta najde« in »Trkajte in odprlo se vam bo«. Za zavestni vstop v sedanjost sta nam na voljo dva osnovna pristopa. Prvi je »popolnoma se prepustimo in sprejmimo življenje takšno, kakršno je«, drugi, ki temelji na zakonu vzroka in posledice, pa je »vedno najdemo, kar iščemo«. Prva pot je navidezno lažja, a nam čustvena bremena ne dovolijo vstopiti vanjo. Povezovanje čustvenih bremen smo podrobno obdelali v prejšnjih vajah, zato se bomo v zadnji vaji posvetili drugi poti: *dobimo vedno tisto, za kar prosimo.*

Šele ko se resnično odločimo za zavestni vstop v sedanjost in to postane naša najvažnejša življenjska naloga, lahko pričakujemo, da se bo to prej ali slej zgodilo. Bolj ko se urimo v »klicanju prisotnosti«, prej bomo to doživeli.

## LOČENI ALI POVEZANI?

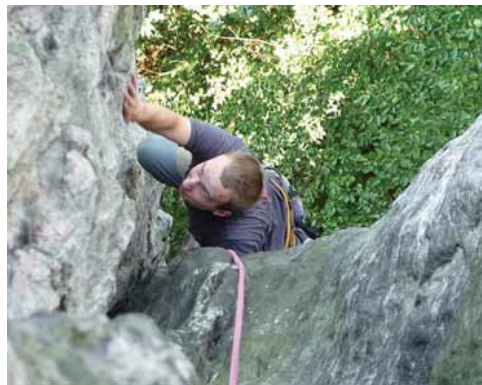
Razvoj razuma povečuje ločevanje in prepada med nami in drugimi. Razvoj čutenja nas pelje v povezovanje, modrost srca. Odprava razdvojenosti nas vodi v zavestno delovanje. Ko se osredotočimo na svet, ki smo si ga zgradili, se ta prepada odpira in povečuje; to je moje, tvoje ... Ko se osredotočimo na prisotnost sedanjega trenutka, kar pomeni »vsi smo eno«, se prepada zapira. Reakcija na življenje je odpiranje in zavestno delovanje zapiranja prepada. Nikoli nismo osamljeni. Z vsem smo tesno povezani. Če v to verjamemo, bomo namesto razdvojenosti imeli lepe izkušnje enosti. Spoštujemo lastno notranjo prisotnost, ker le tako v sebi prebudimo naravne vrednote, radost življenja, mir, nedolžnost ...

*Ni se vam potrebno izpostavljati smrtni nevarnosti, da bi zavestno vstopili v sedanjost.*

Starodavne miselne zaznamovanosti in prepričanja so nam mogoče kdaj koristila na poti evolucije, sedaj pa so ovira naši čustveni rasti in povzročajo večji del našega trpljenja. Stik s prisotnostjo v sebi razvijemo s *čutenjem*. Smisel življenja ni v tem, kar bi morali početi – poslanstvu, temveč je iskanje tega, kar naj bi bili in kar v resnici smo. Preusmeritev pozornosti od stvari k temu, kar počnemo, k stanju, ki ga dosežemo s početjem. Vera v povezanost nam olajša življenje ter odkriva lahkotnost, jasnost, spontano radost, prijetnost, varnost in brezpogojno ljubezen. Ne delati, ampak biti, saj smo človeška bitja in ne človeška delanja – gre za biti in ne delati.

**Zavestni odziv** za to vajo se glasi: **Spoštujem to, kar sem.**

Zapomnimo si zavestni odziv, pregledamo gradivo za branje in ga preberemo. Sedemo, zapremo oči in najmanj 15 minut zavestno povezano dihamo ter



Alpinist zavestno vstopi v sedanjost, ko »postane eno s steno«.

si občasno ponovimo zavestni odziv za prebujanje prisotnosti. Vajo delamo vsako jutro po prebujanju in zvečer pred spanjem.

## PRAKTIČEN NASVET

Če se vam še ni posrečil zavesten vstop v sedanjost, podajam zelo enostavno orodje, s katerim vam bo to zagotovo uspelo. Zaprite oči in spremljajte tok svojih misli, po nekaj trenutkih jih bo gotovo zmanjkalo. Nato si postavite vprašanje: »Od kod prihaja moja naslednja misel?« Bodite pozorni, opazili boste kratek premor v razmišljanju in prav to čakanje na naslednjo misel, to stanje brez misli je zavesten vstop v sedanjost. Ta budnost med eno in drugo mislijo, to je *stanje tukaj in sedaj*. Ta razcep med mislimi je čista zavestnost. Ko obvladate postopek miže, ga ponovite še z odprtimi očmi v naravi. Začnite z zavestnim odzivom: »Vse sprejemam in spoštujem.« Zopet spremljajte tok misli in ko jih zmanjka, *začutite* vse okrog vas. Bodite pozorni na zlitje z naravo, kateremu bo sledila melodija čiste brezpogojne ljubezni. In to je to!

Ste že opazili, kaj vse ljudje počnejo, da so tu in sedaj? Dve takšni dejavnosti sta hitra vožnja z motorjem in plezanje v steni. V obeh primerih so v sedanjosti tu in sedaj, pa čeprav je v prvem primeru hitrost velika in v drugem polževa. Skupna točka jim je, da se takrat nimajo časa ukvarjati s preteklostjo ali prihodnostjo. Naš znani alpinist je rekel »in takrat postanem eno s steno«. Ni se vam potrebno izpostavljati smrtni nevarnosti, da bi zavestno vstopili v sedanjost; vstopite v *varen proces prisotnosti*.

Franjo Trojnar 

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