Pohvale knjizi Proces prisutnosti

Proces prisutnosti predstavlja čudesnu psihološku i duhovnu pobjedu. Michaelovi uvidi su dublji i obuhvatniji od bilo kojih s kojim sam se susrela tijekom svoje osobne i profesionalne tridesetogodišnje prakse. Bit temeljitog psihološkog rada uspio je uskladiti s duhovnim rastom, a to je razumijevanje uspio prenijeti u logičan, sekvencijalan i jednostavan proces iscjeljivanja i otpuštanja starih i tvrdokornih prepreka.

Sušan Simpson, doktorica psihologije, Parksville, Britanska Kolumbija, Kanada

Nećete dopustiti da vam prođe još jedan dan, a da život ne sagledate na nov način, otvorenim očima, što vam omogućuju ovi uvidi. Osim toga, ovdje je riječ o detaljno objašnjenoj metodi kojom možete otkloniti sve ono što vas je uistinu sprečavalo u napredovanju. Michael upada u vaš život kao što je Rumijev učitelj Sams upao u njegov, baca sve vaše knjige u zdenac, govoreći: »A sada mi dopusti da ti pokažem kako da počneš živjeti u skladu s onim o čemu si čitao«. Vjerujem da će milijuni ljudi pročitati ovu knjigu i njome napraviti veliki korak prema novome svijetu.

Stephen Summers, iscjelitelj/kiropraktičar, Austin, Texas, Sjedinjene Američke Države

Već me je i samo čitanje *Procesa prisutnosti* ispunilo dubokom nadom da ću iscijeliti svoj život, jer 25 godina patim od bolova izazvanih reumatskim artritisom. Pročitala sam je tijekom odmora, ležeći na brežuljku. Okrećući stranice na tom spokojnom mjestu, osjećala sam da *proces* preuzima moj život u svoje ruke... Osjećala sam da se oslobađam.

Nora Morin, privatnica, Parksville, Britanska Kolumbija, Kanada

Ova mi je knjiga kroz osobno iskustvo pokazala da ne postoji bolji trenutak koji bismo mogli iskusiti nego što je ovaj sadašnji te da ne postoji uzvišenija spoznaja od one da nas svemir bezuvjetno podržava.

Jeevan Gounden, poduzetnik, Johannesburg, Južnoafrička Republika

Proces prisutnosti nije samo još jedna od knjiga za samopomoć, nego praktičan alat koji nam pomaže da uzde svojega života i svoje svrhe s poštovanjem i suosjećanjem preuzmemo u vlastite ruke.

Barbara Mowat, predsjednica Instituta za globalne veze i komunikacije, Abbotsford, Kanada

Ovaj mi je proces pomogao da se suočim s vlastitim strahovima i tako se oslobodim vlastite prošlosti. Namijenjeno onima koji su voljni »prihvatiti stvarnost«.

Terry Betty autorica, Johannesburg, Južnoafrička Republika

Je li možda uistinu točno da nama upravlja neki program čijega postojanja nismo svjesni? *Proces prisutnosti* poziva nas da kroz vlastito iskustvo dobijemo odgovore na to pitanje.

Pete Pietrie, hortikulturolog, Dhahran, Kraljevstvo Saudijske Arabije

Proces prisutnosti svježa je, originalna i posebna knjiga koja me je ponijela u više stanje svijesti još dok sam je čitala. Michael Brown nam svojim jezikom nalik uspavanki, svojim snažnim i dubokim podukama, kao i kvalitetom vlastite Prisutnosti, pokazuje kako iskoračiti iz paradigme utemeljene na vremenu i zakoračiti u radost i životnost tajne prosvjetljenja: svjesnosti sadašnjeg trenutka.

Victoria Ritchie, urednica/duhovna učiteljica, Mili Valley, Kalifornija, Sjedinjene Američke Države

Ovaj Proces sličan je prljavom staklenom oknu. Na oknu je otisak vaše prošlosti, možda otisak ruke strogog oca, možda kapljica suze koja je potekla jer nas nitko nije htio saslušati, možda nešto slično tome. Putem Procesa možemo otkloniti te otiske i mrlje s prozorskog okna i ponovno otkriti jasnoću koja je oduvijek bila ondje. Kod mene je taj proces započeo još dok sam čitao knjigu.

Vim Rolaff, poduzetnik/fotograf, otok Vancouver, Britanska Kolumbija, Kanada

Uistinu mogu reći da sam se u velikoj mjeri oslobodila dugogodišnjeg bijesa, kajanja, osjećaja tuge i krivnje, grižnje savjesti, straha i depresije.

Sharon Botha, vlasnica kafića, Pretoria, Južnoafrička Republika

Ovo je iskustvo namijenjeno svima nama koji uistinu tragamo za istinom o tome tko smo i što jesmo te zašto se uopće nalazimo na ovoj planeti.

Nikolas Jankovich, financijski savjetnik, Durban, Južnoafrička Republika

Ova mi je knjiga pokazala kako trebam djelovati prema vanjskome svijetu, a ne reagirati na njega.
Dimitri Anastasiou, vlasnik restorana, Johannesburg, Južnoafrička Republika

Uspjela sam razriješiti emocionalne poteškoće koje su utjecale na moje osobne odnose i na profesionalna iskustva.
Amitha Hughes, televizijska i radijska novinarka, Johannesburg, Južnoafrička Republika

Sada osjećam duboko razumijevanje prema onome što je prošlo, zahvalnost prema onome što je sada i prihvaćam ono što tek treba doći.
Joan Tinker, Johannesburg, Južnoafrička Republika

Kad sam postao prisutniji, to me usporilo, tako da se sada bolje mogu usredotočiti na ono što radim ovoga trenutka, a ne samo na ishod.
Wepener Botha, neovisni novinar, Pretoria, Južnoafrička Republika

Proces prisutnosti pružio mi je neposredne i trajne učinke koji su značajno produbili moje unutarnje spokojstvo, osobne odnose i sposobnost pružanja i primanja ljubavi.
Jeremv Harris, geolog/savjetnik na području informacijske tehnologije, Guateng, Južnoafrička Republika

Ova me knjiga potakla da se otvorim veličanstvenosti. Sitnice koje su me nekoć uznemirivale sada me više ne mogu deprimirati.
Tamsin Lodge, izvršni računovođa, Gauteng, Južnoafrička Republika

Uz pomoć ove knjige spoznala sam da je moja percepcija drugih samo odraz mojeg unutarnjeg stanja.
Samantha Jankovich, računovođa, Cape Town, Južnoafrička Republika

sadržaj

Zahvale
Uvod
Što je svjesnost sadašnjeg trenutka?

Prvi dio
Usklađivanje s procesom
Ritam ponovnog osnaženja
Usklađivanje namjere
Mehanika procesa
Svjesnost pitanja
Sedmogodišnji ciklus
Kretanje s onu stranu gibanja
S onu stranu ovisnosti i patnje
Zamjenjivanje rezultata posljedicama

Drugi dio
Priprema za putovanje
Trostruki proces
1. Vježbe disanja
2. Izjave za buđenje svjesnosti
3. Materijal za čitanje i percepcijske metode
Opće upute blagog procesa
Integrativni pristup

Razina ulaska
Uvodni pristup
Iskustveni pristup
Potvrda
Treći dio
Proces prisutnosti
Namjera slušanja
Osobna poruka
Pokretanje Procesa
Održavanje prvobitnog zamaha
Prva vježba
Naša unutarnja Prisutnost
Volja za disanjem
Svjesno povezano disanje

Vježba svjesno povezanog disanja
Doživljaj unutarnje prisutnosti
Druga vježba
Identifikacija glasnika
Treća vježba
Prihvaćanje poruke
Četvrta vježba
Osjetite da biste iscijelili
Obnavljanje ravnoteže kvalitete našeg života
Peta vježba
Buđenje unutarnjeg suosjećanja
Spašavanje djeteta u nama
Šesta vježba
Smanjivanje negativnog emocionalnog naboja
Proces emocionalnog čišćenja
Vježbe u vodi
Sedma vježba
Osjećajima prolazimo kroz emocionalno
Tijelo
Smirivanje ega
Preuzimanje kontrole nad negativnim
Prihvaćanje fizičke prisutnosti
Osma vježba
Buđenje spokojstva putem opraštanja
Deveta vježba
Obnavljanje emocionalne ravnoteže
Deseta vježba
Život sa svrhom: Otpuštanje drame u korist
dharme
Živjeti sa svrhom
Zahvalnost
Četvrti dio
Posljedice
Plodovi
Odgovorno širenje svjesnosti sadašnjeg trenutka
Priča o Cliveu i Nadine
Peti dio
Dovršenje
Sloboda je naša odgovornost
Svaka ruža ima trn
Moć naše Prisutnosti

O autoru

Zahvale

Zahvalan sam Chrisu Chapmanu koji me je naučio kako koristiti glavu da bih napisao ono što osjećam u srcu. Doktoru Robertu Prallu što mi je pomogao da počnem. Sari Darden Prali što me uzela za ruku i polako me povela u ovaj pothvat. Zahvalan sam Williamu Reboldu koji je za mene primjer skromnog i uspješnog učitelja. Indiju Maldonadu sam zahvalan što mi je pružio priliku da na prirodan način postanem svjestan sadašnjeg trenutka. Jo Dunning sam zahvalan na tome što me upoznala sa snagom i mogućnostima emocionalnog čišćenja i zabavom koju pruža fonetski jezik. Eliavu Medini sam zahvalan što me nije napustio tijekom oluje. Leonardu Mercardu na »medicini«, bubnjevima, krugu i pjesmama. Gavranu Mercadu sam zahvalan na njegovom prijateljstvu i »hrani za gavrana«. Mosesu Mercadu zahvaljujem što me podsjetio na igru. Pokojnom Nelsonu Fernandezu sam zahvalan što mi je ukazao na nužnost discipline, a Kevinu Costellu na njegovom smijehu i podsjećanju da trebam disati. Pokojnom Jonathonu Bailevu sam zahvalan na tome što je u mom društvu uvijek bio potpuno prisutan. Zahvalan sam Peteu Pietrieju što me je podsjećao daje moguće napisati ovakvu knjigu i što je sa mnom prošao čitav put do ovoga trenutka. Pokojnom Colinu Kingfisheru sam zahvalan na tome što me naučio obraćati pažnju, a Davidu i Chen Eagleheart što su mi dopustili da brinem o ognju. Graywolfu i Devaki sam zahvalan što su mi pružili mjesto za život kad nisam znao što bih učinio. Zahvalan sam Cahrlesu Ganzonu što mi je spasio život i pokazao mi što uistinu znači riječ »bezuvjetnost«. Marvbeth James zahvaljujem što je bdjela nada mnom dok sam ozdravljao, Eriki Cardenas Arrovo što mi je pokazala put kući i pripremila me za putovanje, a Dot Johnson što je ovu viziju poduprla vlastitim tijelom, umom i srcem. Connie Kellough sam zahvalan na njezinoj čvrstoj vjeri, besprijekornom vodstvu, »blagim« i mudrim primjedbama i što je svaku riječ na ovim stranicama prožela prisutnošću svoje pažnje ispunjene ljubavlju. Zahvalan sam svima koji su mi se obratili tražeći pomoć tijekom Procesa prisutnosti - hvala vam što ste mi svojim primjerom pokazali da djeluje.

Hvala vam, jednom i svima.

Uvod

Ponovno otkrivanje svjesnosti sadašnjeg trenutka

Jako sam sretan i zadovoljan što je *Proces prisutnosti* sada dostupan svima. To je iskustvo osmišljeno kako bi bilo prikladno za svakog čovjeka koji zna koliko je važno ponovno se povezati sa snagom svoje Unutarnje prisutnosti. Proces prisutnosti vođeno je putovanje koje se sastoji od praktičnih i percepcijskih metoda te spoznaja potrebnih za svjesno odvlačenje pažnje s privida i zamki vremena kako bismo mogli ponovno zakoračiti u sadašnji životni trenutak. Riječ je o bezopasnom i blagom iskustvu koje je lako pratiti. Koristi su konkretne i stoga trajne.

Proces prisutnosti ishod je potrage koja je svjesno započela u arizonskoj pustinji 1996. godine. Ondje sam doživio prva tri stvarna iskustva onoga što sada nazivam svjesnošću sadašnjeg trenutka. Gotovo sam deset godina prije toga bio zaokupljen iznimno bolnim stanjem pod nazivom Hortonov sindrom. Razbolio sam se 1987. godine i bolest se očitovala svakodnevnim napadima neopisivih bolova. Ne želim zalaziti u potankosti o naravi toga stanja, osim što bih želio navesti kako mi je jedan od vrhunskih južnoafričkih neurokirurga rekao da se ne zna ni uzrok niti lijek mojoj bolesti. Također me je upozorio da bih, zbog intenziteta bolesti, mogao postati ovisan o heroinu ili morfiju ili počiniti samoubojstvo.

Pokušavajući pronaći lijek, iskušao sam doslovce sve; od posjeta Južnoafrikancu Xhosi Sangomi do injekcija kortizona koje su mi ubrizgavali u lice; od otklanjanja umnjaka do različitih duhovnih iscjelitelja koji su na mene polagali ruke i kristale. Pridržavao sam se svih preporučenih alopatskih metoda liječenja i iz pukog očaja iskušao svaku predloženu alternativnu ideju. Ništa mi nije donijelo ni olakšanje niti izlječenje.

Godine 1994., otprilike godinu dana nakon što sam se iz Južnoafričke Republike preselio u San Francisco, pomirio sam se sa spoznajom da mi ništa izvana ne može pomoći, stoga sam se upustio u potragu za samoizlječenjem. Počeo sam proučavati švedsku masažu, a onda postao

i majstor reikija. Dok sam eksperimentirao s različitim fizičkim, mentalnim i emocionalnim metodama, otkrio sam da jačinu i učestalost bolova uvelike mogu ublažiti ako održim ono što sam tada nazivao »visokom osobnom energetskom frekvencijom«. To otkriće predstavljalo je prvu naznaku onoga što sada, prema mome uvjerenju, predstavlja razinu moje svjesnosti sadašnjeg trenutka.

S moćnim iskustvom svjesnosti sadašnjeg trenutka prvi put sam se upoznao 1996. godine u sauni američkih Indijanaca u Tucsonu u Arizoni, zahvaljujući vodstvu vrača, pripadnika plemena Yaqui. Mislim da nikada neću zaboraviti ono što sam osjećao tijekom prvih nekoliko trenutaka kad sam izišao iz saune, nakon što sam prvi put u životu dva sata proveo okružen vrućinom, parom, bubnjanjem, pjevanjem i molitvom. Prvi put u svome životu uistinu sam imao osjećaj da svaki djelić mojeg tijela pulsira životom. Kao da sam se ponovno rodio, zapravo, kao da sam se rodio upravo u tom trenutku. Toga sam trenutka prvi put okusio što uistinu znači živjeti. Spoznao sam da do tog trenutka zapravo i nisam živio svoj život, nego se on odvijao sam od sebe. Tada još nisam uspio shvatiti potpuno značenje toga iskustva. Bio sam svjestan samo jednog: da prvi put mogu osjetiti krv kako mi teče žilama, dah koji mi prolazi kroz pluća, ritam vlastita srca i prisutnost vlastitog Unutrašnjeg Bića koje poskakuje od radosti i zahvalnosti.

Drugi susret s dubokom svjesnošću sadašnjeg trenutka doživio sam nekoliko mjeseci kasnije, popivši čaj od kaktusa pejotla. Pejotl se smatra jednom od najalkalnijih tvari na planetu. Američki Indijanci koji u svojim obredima Crkve američkih Indijanaca tu biljku koriste kao sveti sakrament, o njoj govore kao o »lijeku«. Nakon što sam popio »lijek« doživio sam jaku unutarnju nelagodu i mučninu, što je trajalo sat vremena, a nakon toga mi se činilo da sam se probudio iz dubokog i mračnog sna, doživjevši iskustvo potpune svjesnosti sadašnjeg trenutka. Osjećao sam se potpunim. Osjećao sam se cjelovitim. Bio sam fizički posve prisutan, um mi je bio bistar, emocije uravnotežene, a duhovno sam bio povezan s vlastitim Bićem. Tijekom tog iskustva osjećao sam se sposoban osjetiti svoju Unutarnju prisutnost i komunicirati s njom, kao da sam se upoznao s najdragocjenijim dijelom vlastita Bića kojeg su mi sve do tog trenutka skrivale beskonačne smetnje vanjskoga života.

Tijekom tog iskustva uspio sam, metaforički govoreći, zakoračiti kroz koprenu. Na drugoj strani iskusio sam da je sveukupnost života povezana istom bliskom, inteligentnom Prisutnošću. Uvidio sam da nam je istinska, svjetlosna ljepota prirodnoga svijeta ovog planeta skrivena zbog naše zaokupljenosti vremenom. U tome sam trenutku

također postao svjestan da je moja bolest nastala zbog toga što je moje tijelo činilo sve što je bilo u njegovoj moći da me prizove svijesti, jer sam nesvjesno rasipao pažnju na izmišljenu mrežu vremena i vezao se za nju. U tom novom stanju svijesti bol nisam doživio kao neprijatelja, nego kao prijatelja i pomoćnika koji me poslušno priziva da se vratim Sadašnjem trenutku vlastitog životnog iskustva.

Shodno tome, prihvatio sam ideju da je najveličanstvenije putovanje u koje se mogu upustiti usmjeravanje vlastitog iskustva prema postizanju trajnog stanja posvemašnje svjesnosti sadašnjeg trenutka[1]. Bilo mi je jasno da drugima ne mogu biti ni od kakve koristi dok ne otkrijem kako bih to mogao postići. Također mi je bilo posve jasno da se u to putovanje moram upustiti na prirodan način. To je morala biti staza kojom može krenuti svaki čovjek na planetu, bez obzira na svoje životne okolnosti. Stoga se to postignuće moralo temeljiti na unutarnjem radu, a ne na vanjskim uvjetima, lijekovima, instrumentima, ceremonijama, obredima i ritualima.

Te iste godine došao sam do prve zamisli o tome kako bih mogao početi ostvarivati taj zadatak, kad sam se upoznao s očiglednom, ali na neki način posve zanemarenom metodom svjesnog povezanog disanja. Riječ je o svjesnom disanju bez prekida. Možda se doima jednostavno, ali svjesno povezano disanje fizički je naporno, a potiče duboke mentalne i emocionalne promjene. Nakon parne kupelji i iskustva s pejotlom, svjesno povezano disanje bio je moj treći uvid u iskustvo svjesnosti sadašnjeg trenutka. Nakon što sam nekoliko puta disao na taj način, spoznao sam da je ishod tih intenzivnih iskustava također i drastično povećan osjećaj svjesnosti sadašnjeg trenutka, kao i da ta iskustva automatski smanjuju fizički bol.

Povezano disanje pokrenulo je nastanak revolucionarnih uvida. Jedan od njih bila je i spoznaja da je moja namjera *da se iscijelim* posve pogrešna. Zato nikada nisam uspio, usprkos iskrenim naporima. Prirodna metoda disanja omogućila mi je da se tijekom nekoliko stvarnih trenutaka odvojim od svog vanjskog životnog iskustva i da prihvatim činjenicu kako postoji znatna razlika između mojeg Ja i mojeg iskustva. To prije nisam uspio uočiti. Oduvijek sam bio toliko duboko zaokupljen svojim vanjskim iskustvima da sam ih pogrešno smatrao početkom i krajem onoga što i tko jesam. Ta mi je metoda disanja omogućila da jasno shvatim kako nisam ja postao neuravnotežen, nego je moj život izgubilo ravnotežu te ga treba hitno uravnotežiti.

Koristeći se svjesnim povezanim disanjem da bih postao što prisutniji u svome životu, otkrio sam da automatski počinjem donositi odluke koje se temelje na osjećaju unutarnje emocionalne dobrobiti. Shodno tome, sve veća ugoda i sklad automatski su se očitovali i u mojim vanjskim iskustvima, a bolovi su se postupno počeli povlačiti. Nakon dugogodišnje teške patnje zbog bolova i razočaranja, tjeskobe, bijesa, tuge i depresije koji su bili njihova posljedica, shvatio sam da ne postoji veličanstveniji instrument iscjeljivanja od vlastite Unutarnje prisutnosti. Podjednako je važna bila i spoznaja da je moj vlastiti dah ključ koji otvara vrata iskustva te Prisutnosti. Godine 1997. i druge sam počeo upoznavati s tom metodom disanja, pažljivo promatrajući posljedice koje su doživljavali.

Duboko proživljeni trenuci tijekom kojih sam se upoznao s prve tri metode buđenja svjesnosti sadašnjeg trenutka postali su mjerilo kojim sam mjerio sva svoja kasnija istraživanja na području umijeća iscjeljivanja. Ako bi metoda koju sam istraživao vodila prema povećanoj svjesnosti sadašnjeg trenutka, prihvatio bih je kao stvarno iskustvo. Ako nije, nisam želio gubiti vrijeme na nju. Iskustvo svjesnosti sadašnjeg trenutka postalo je pouzdani barometar uz pomoć kojeg sam mogao odbaciti sve nekorisne rituale i obrede koji umiješe iscjeljivanja nerijetko prikazuju u lažnom svjetlu.

Osim što sam istraživao svjesno povezano disanje, također sam se dao na proučavanje šamanskog pristupa. Četiri godine proveo sam u Crkvi Pevote američkih Indijanaca kao Poglavica vatre. Da bih sudjelovao u ceremonijama sa živućim precima »staze pejotla«, Indijancima Huichol, preko arizonske granice prešao sam u Meksiko. Kad god sam imao priliku svojim sam se tijelom, umom i srcem koristio kao laboratorijem za eksperimente za poticanje svjesnosti sadašnjeg trenutka, a svojim životnim iskustvima kao područjem na kojem sam proučavao posljedice. Radio sam s različitim učiteljima i učio od njih te sam svaku takozvanu »iscjeliteljsku« metodu iskušao na sebi.

Tijekom godina u meni se počeo razvijati sve snažniji osobni odnos prema onome što sada nazivam Unutarnjom prisutnošću. Postao sam svjestan da svjesnost sadašnjeg trenutka nije samo *stanje* Postojanja, nego *samo Postojanje.* Svjesnost sadašnjeg trenutka zapravo je Prisutnost. Spoznao sam da su Postojanje i stanje Postojanja jedno te isto. Kad čovjek zakorači u Postojanje, on to i postaje. Stoga je svjesnost sadašnjeg trenutka stanje postajanja. To je svjesnost koja ostvaruje svoj najpotpuniji potencijal.

Dok sad razmišljam o tome, moja osobna odiseja mogla bi se doimati romantičnom. Međutim, zbivanja su često bila nejasna, a rijetko kad jednostavna. U početku nisam imao nikakvog uporišta za razumijevanje

svjesnosti sadašnjeg trenutka. Nisam posjedovao rječnik kojim bih drugima mogao objasniti što to pokušavam postići. Išao sam korak po korak, slijedeći stazu koja mi se samo naizgled doimala smislenom. U brojnim prigodama jako bih se zbunio i obeshrabrio. Ponekad bih posumnjao u vlastito mentalno zdravlje. Na svu sreću, uvijek sam se ponovno uspijevao povezati s vlastitim ciljem: povezao bih disanje i ponovno zaronio u svoju Unutarnju prisutnost, što mi je pružalo potvrdu i ohrabrenje. Tako bih se prisjetio da je moj cilj zapravo posve jednostavan. Tada to nisam mogao izraziti riječima, ali sada mogu:

> *»Kako bih mogao postajati sve prisutnijim i to tako da ostavim trag za druge koji također žele biti prisutni u svojim životnim iskustvima?«*

Tada nisam shvaćao da sam, upustivši se u takvu potragu, zapravo u konačnici tragao za konkretnim postupkom. Međutim, sada jasno uviđam da su, kao posljedica moje namjere, moja kasnija životna iskustva na svjestan i nesvjestan način razotkrivala praktične metode, percepcijske instrumente i znanje koji su danas evoluirali u Proces prisutnosti. Ideju postizanja svjesnosti sadašnjeg trenutka zapravo sam izvukao iz mentalnog carstva i ukorijenio je u fizičkom carstvu kao praktičan, metodički postupak.

Godine 2002., nakon devetogodišnjeg putovanja, vratio sam se kući u Južnoafričku Republiku, svjestan da sam okončao prvi korak svoje potrage. Prikupio sam osnovne elemente za moćan postupak koji bi i drugima mogao omogućiti da pokrenu, održe i nastave prikupljati svjesnost sadašnjeg trenutka. Nešto kasnije te iste godine, 15 godina nakon što sam se srušio pokraj seoskog puta u Transkeiju[2] tijekom prvog napada Hortonovog sindroma, počeo sam svjesno živjeti svoju svrhu podučavajući druge ljude Procesu prisutnosti.

Sada, kad je Proces prisutnosti dostupan čitateljima u ovoj knjizi, poduzeo sam još jedan značajan korak na svome putovanju.

Bez obzira na broj pojedinaca kojima sam osobno pomogao dok su prolazili Proces prisutnosti, kad god vidim što taj postupak pruža svakome tko je voljan zakoračiti u vlastitu emocionalnu provaliju, ispuni me duboko divljenje. Proces prisutnosti rijedak je dragulj. Predstavlja unutrašnje dveri koje svakoga od nas uvode u metodički postupak za prevladavanje vanjskih prepreka, onoga što nas odvaja od svima nama

---

2 Transkei, bivši *bantustan,* iii *crna domovina,* u Južnoafričkoj republici jedno od deset područja predanih većinskom crnačkom stanovništvu tijekom 50-ih godina 20. stoljeća u okviru vladine politike aparthejda ili rasne segregacije (prim. prev.)

zajedničkog doživljaja, a to je naša Unutarnja prisutnost. Taj je proces poziv da zakoračimo na stazu koja nas automatski vodi oslobađanju od nevidljivog zatvora nesvjesnog uma raspršene pažnje. Mogu posvjedočiti da se svaka osoba koja se obaveže da će krenuti tim putem i stići na odredište doslovce ponovno rađa u vlastitom životu. Takvi ljudi postaju zagovornici samoga života i među svojim obiteljima i u svojoj zajednici kreću se kao donositelji mira.

Dok sam tijekom toga Procesa pomagao drugima i besplatno darivao svoje spoznaje o umijeću pomaganja, postalo mi je jasno da nisam voljan prihvatiti se podučavanja drugih koji bi tada mogli pomagati pri istom poslu. Smatram da bi takav pristup razvoju ovakvoga rada doveo do razvodnjavanja i pogrešnog tumačenja metode te da bi se pretvorio u specijalizirani oblik ostvarivanja prihoda, umjesto da ostane svima dostupan instrument buđenja. Vlastito me iskustvo naučilo da nas samo sam život može pripremiti i oboružati cjelovitošću koja nam omogućuje da pomažemo drugima, a to se postiže tako što nas život poziva da budemo cjeloviti kako bismo ponajprije pomogli samima sebi. Ni sve informacije svijeta ne mogu nadomjestiti stvarno životno iskustvo. Stoga sam, umjesto da Proces prisutnosti preobrazim u metodu koju bi prenosili obučeni pomagači, odlučio izravno ga predati svima vama putem ove knjige. Tako ćete ga uvijek imati uza se u njegovom najčistijem obliku. *Proces prisutnosti* je, stoga, promišljeno napisana i predstavljena knjiga koja vam omogućuje da *vi sami* postanete pomagač na *vlastitom* putovanju prema svjesnosti sadašnjeg trenutka. Svatko tko se pokušava probuditi iz nesvjesnog sna vremena može se upoznati s mojim radom samo plativši cijenu knjige, a ne i naknadu pomagaču. Međutim, preporučujem vam da tijekom ovog veličanstvenog putovanja pomažete jedni drugima te da si međusobno pružate potporu u za vas prikladnom obliku, kakav god on bio.

Beskrajno sam zahvalan svim učiteljima koji su mi izložili svoja životna iskustva tako da sam uspio razotkriti ovaj dalekosežan postupak. Osobno smatram da Proces prisutnosti svakome omogućuje da iskusi moć vlastite Unutarnje prisutnosti, a da ne mora koračati dugačkom i tegobnom stazom koju sam ja prošao.

Sada mi je također jasno da biljni pripravci i rituali, iako mogu potaknuti iskustvo ili sjećanje na svjesnost sadašnjeg trenutka, predstavljaju vanjske instrumente koji samo ukazuju na pravi put. Oni su putokazi, a ne sam put. Čitavog sam života te vanjske instrumente, rituale, lijekove i posvećene ljude koji su se njima bavili prihvaćao kao moćne saveznike. Svjestan sam da su se sudbinski našli na mome putu kako bi mi pomogli da se prisjetim onoga što je moguće i onoga što je s

vremenom zaboravljeno. Međutim, ne vjerujem da oni predstavljaju *sam put* do odredišta, jer se put krije u svakome od nas. Iako vanjski rituali i ljekovite tvari uistinu potiču iskustvo svjesnosti sadašnjeg trenutka, nakon kratkog razdoblja njihov učinak gotovo potpuno nestaje. Stoga ih oni ljudi koji se njima koriste kako bi zakoračili u stanje Postojanja moraju neprestano ponavljati, a time se oslanjaju na vanjski svijet. Te im metode svakako omogućuju duboke uvide, ali ne i popratna životna iskustva potrebna za trajno zadržavanje uvida u svojoj svijesti. Na taj su način potencijalno korisne, ali i navode na krivi put. Smatram da se stvarno i trajno iskustvo svjesnosti sadašnjeg trenutka, kako bi se održalo, mora postići na prirodan način i u vlastitoj nutrini, putem svjesnog i trijeznog jačanja i primjene osobne unutrašnje volje i discipline. Postizanje svjesnosti sadašnjeg trenutka predstavlja način života, a ne jednokratni i kratkotrajni užitak. To je putovanje, a ne odredište.

Ljepota Procesa prisutnosti je u tome što pred nama otvara put kojim se možemo vratiti izvornom stanju spontane radosti i stvaralaštva, jer ne zahtijeva umjetne instrumente ili vanjske aktivnosti, ceremonije, rituale, dogme ili sustave uvjerenja. Potrebna je samo svjesna i disciplinirana upotreba pažnje i namjere. Doživljaj Procesa automatski pokreće unutarnje instrumente koji su nam svima zajednički, omogućujući nam da prikupimo ono što ovoga trenutka smatram najdragocjenijim i najrjeđim na našem planetu: svjesnost sadašnjeg trenutka. Zahvaljujući ovoj knjizi to iskustvo sada možemo postići u okviru svog svakodnevnog života, ne izlažući se opasnostima, bez obzira na to gdje se nalazimo u tom ubrzanom obrascu življenja ili kakav nam je položaj. To iskustvo ni na koji način ne zahtijeva odvajanje od mjesta koje nam je dodijelila sudbina.

Proces prisutnosti nas uz to upoznaje s idejom koja je posve strana vanjskome svijetu promjenjivih uvjeta: da moć naše Unutarnje prisutnosti ne poznaje *nikakve prepreke.* Osobno sam se uvjerio da Proces uspješno razrješava depresiju, rak, fobije, ovisnost o drogama i alkoholu, tugu, bijes, strah, alergije, nedostatke i mnoge druge vanjske pokazatelje unutarnje neravnoteže. Također ubrzava oporavak od tjelesnih ozljeda, poboljšava sportske i stvaralačke sposobnosti te oživljuje duhovne aktivnosti od joge do meditacije. Taj mi Proces neprestano pokazuje da nas naše duboko potisnute emocionalne tegobe na nesvjestan način odvajaju od sadašnjeg trenutka u životnom iskustvu te da mentalna stanja uma uzrokovana tim odvajanjem vode do fizičkih očitovanja neravnoteže koja se pretvaraju u simptome bolesti. Proces prisutnosti u svojoj je suštini put koji nam omogućuje da se oslobodimo emocionalnih blokada i integriramo ih. Stoga je to putovanje prema našem emocionalnom rastu, put svjesnog »odrastanja«.

Razvijanje svjesnosti sadašnjeg trenutka stvarno je i intenzivno putovanje ispunjeno zadovoljstvom i naizgled posve neograničeno. Ono potiče način Postojanja koji nam omogućuje da živimo svjesno, a ne da samo reagiramo na ono što život donese. Automatski nas vodi prema onome što nam je zajedničko, a ne prema onome što nas razdvaja. No, sve dok svjesnost sadašnjeg trenutka ne osjetimo na svjestan način, ona predstavlja stvarnost skrivenu svjetovnim zahtjevima i ometanjima vanjskoga svijeta. Svjesnost o Unutarnjoj prisutnosti najrjeđe je blago na svijetu koji nas i svjesno i nesvjesno porobljava prividnom mentalnom paradigmom što je nazivamo »vremenom«. U svijetu u kojemu danas živimo svjesnost sadašnjeg trenutka predstavlja nepoznatu zemlju, ali i uvijek otvorene dveri osobnog oslobođenja. Poput vas, i ja sam tek znatiželjni istraživač tog nepoznatog unutarnjeg kontinenta.

Ne samo što je buđenje svjesnosti sadašnjeg trenutka u našem životnom iskustvu najveći dar koji možemo pokloniti sebi, ono je istodobno i naš najodgovorniji doprinos čovječanstvu. Kad zakoračimo u to iskustvo, postajemo jedno s njim.

Proces prisutnosti predstavlja poziv za svjesno buđenje moći naše Božanske prisutnosti. Ta prilika nije sredstvo za ostvarenje nekog cilja, nego je dar koji nam omogućuje da preobrazimo čitavu svoju životnu percepciju. Stoga ne smijemo žuriti. Prema tom se iskustvu ne smijemo odnositi kao prema zadatku kojega moramo obaviti kako bismo nekamo stigli. Sve ono za čime tragamo već nas je pronašlo. Već čeka u našoj unutrašnjosti. Proces prisutnosti prilika je da iskusimo osobnu potvrdu te istine.

Uspješno sam razriješio nesvjesno emocionalno stanje koje se očitovalo u obliku tegobne bolesti. To sam postigao zakoračivši u blizak odnos s Unutarnjom prisutnošću. Ta ista svemoćna Prisutnost prebiva i u vama i strpljivo čeka da blagoslovi kvalitetu čitavog vašeg životnog iskustva.

Hvala vam što sami sebi poklanjate taj prekrasan dar.

Srdačan pozdrav, Michael

Što je svjesnost sadašnjeg trenutka?

Svjesnost sadašnjeg trenutka stanje je Postojanja, a ne nešto što mi činimo. Stoga je lakše reći što nije, nego što jest. Pouzdan pokazatelj da smo zakoračili u svjesnost sadašnjeg trenutka je to što je naše životno iskustvo, bez obzira na to kakvo izgledalo izvana u bilo kojem trenutku, iznutra prožeto dubokom zahvalnošću. Ta se zahvalnost ne temelji na uspoređivanju. To nije zahvalnost koju osjećamo samo stoga što nam se život odvija upravo onako kako mi to želimo ili stoga što nam sve ide od ruke. To je zahvalnost zbog poziva, zbog putovanja, zbog dara samog života. To je zahvalnost koja se ne temelji na konkretnim razlozima. Zahvalnost je jedinstven pokazatelj koliko smo prisutni u svom životnom iskustvu. Ako ne osjećamo zahvalnost za to što smo živi, to je stoga što smo odlutali od sadašnjeg trenutka u prividno mentalno područje koje nazivamo »vremenom«.

Malo je ljudi koji su u stanju biti prisutni u svom životnom iskustvu, jer smo se svi rodili u kulturi koja postoji u svijetu vremena. To je prokletstvo onoga što nazivamo »civilizacijom«. Zudjeli smo za napretkom, ali napredak nas u većini slučajeva vodi do takvog ustrojstva života u kojemu ne moramo biti prisutni dok se odvija. Sto nam život postaje automatiziraniji, to se manje bavimo umijećem života.

Teško je biti zahvalan u svijetu vremena, jer se čini da se ništa ne odvija onako kako bi se po našem mišljenju trebalo odvijati. Žalimo za prošlošću, vjerujući da će nam u budućnosti biti bolje, dok sadašnji trenutak smatramo događajem kojeg moramo promijeniti. Stoga u svakom trenutku razmišljamo o onome što nije bilo dobro u prošlosti i u mislima planiramo promjene koje moramo postići kako bismo naposljetku postigli stanje mira i ispunjenja kojemu težimo. Budući da takve prilagodbe našu pozornost neprestano usmjeravaju u nekakvu »veličanstvenu budućnost«, zaboravili smo kako danas možemo stići do bilo kakve smislene prekretnice. Zbog toga je svijet u kojemu sada živimo, kao i sve što on obuhvaća, samo sredstvo za postizanje nekog cilja. Takav nam se način života doima normalnim. Doima se

normalnim, jer nemamo pristupa drukčijem iskustvu svijeta koji se kvalitativno razlikuje od onoga u kojemu živimo. Nemamo drukčije iskustvo s kojim bismo mogli uspoređivati ovo sadašnje.

Živeći na taj način neprestano preskačemo sadašnji trenutak. Iako je prošlost nestala i ne možemo je promijeniti, a budućnost se još nije ostvarila, ipak se mentalno bavimo tim prividnim trenucima, umjesto da se potpuno posvetimo jedinom trenutku u kojemu uvijek boravimo te da ga iskusimo. Budući da po navici prebivamo u mentalnom stanju koje nam omogućuje da razmišljamo i projiciramo pažnju u te prividne trenutke, potpuno propuštamo stvarna fizička i emocionalna iskustva koja nam se događaju *ovoga trenutka.* Gotovo potpuno zanemarujemo jedini trenutak koji sadrži životnost i puninu onoga što život uistinu jest. Mislimo da živimo, ali to zapravo nije točno. Mi samo postojimo. Mislimo da se krećemo, ali se zapravo vrtimo u krugu. Potpuno smo se posvetili mentalnim stanjima i žrtvujemo im iskustva fizičke prisutnosti i emocionalne ravnoteže. Shodno tome, mentalno nam je stanje, koliko god mi vjerovali da je napredno, opterećeno zbunjenošću.

Toliko smo navikli na to stanje »ne-postojanja« da nam se čini savršeno prirodnim. Težimo upravo takvom stanju. No, ono nije prirodno, jer ne poznaje ni ravnotežu niti sklad. Toga smo svjesni, jer usred tih mentalnih skokova svi osjećamo da nešto nije kako treba biti. Nedostatak spokojstva koje osjećamo u svojoj nutrini odražava se kao neprestani kaos koji doživljavamo u svojim vanjskim životnim iskustvima. Nedostatak unutarnjeg mira također se odražava i u načinu na koji uvijek ustuknemo od svakog iskustva nepokretnosti ili tišine. Krilatica ovoga doba glasi: »Sto više buke, što više kretanja«.

Ne znamo što je to što nam nedostaje, jer se ne možemo sjetiti što smo to izgubili. Ne možemo to ni pronaći, jer ga tražimo u slikama prošlosti i u naziranju budućnosti. Naše ponašanje ispunjeno nezasitnim potrebama i željama svjedoči o ispraznosti koju ne može ispuniti naš trenutačni pristup životu. U svojoj očajničkoj potrazi za mirom prevrnuli smo svaki dio ovog planeta. No, nikakvo djelovanje ne ispunjava mirom naše stanje Postojanja, jer smo odavno zaboravili da mir ne možemo pronaći u »djelovanju«. Ne možemo ga prisilno ostvariti niti mehanički postaviti. Stanje unutrašnjeg nemira očituje se u obliku fizičkih, mentalnih i emocionalnih simptoma nelagode i bolesti. Bez obzira na to što uzimamo, bez obzira na to kamo pobjegnemo u pokušaju da ga izbjegnemo, bez obzira na to kako se odvajamo od njega svojim beskonačnim djelovanjem, neprestano nam se čini da je stvarno olakšanje nadohvat ruke. Upravo kao što ljudsko biće lišeno sna neminovno

doživi fizički, mentalni i emocionalni slom, to što zanemarujemo oazu svjesnosti sadašnjeg trenutka jednako nas tako brzo vodi do iskustva planetarne društvene dezintegracije.

Proces prisutnosti pokušava ublažiti našu sudbinu, mentalno stanje »življenja u vremenu«, neumoran bijeg od jučerašnjeg dana i neobuzdanu jurnjavu za sutrašnjim, u kojem nema ni mira ni spokoja. Pomažući nam da shvatimo kako je svatko od nas dospio u ovakav položaj, istodobno nam pruža metodički postupak i percepcijske metode koje nam omogućuju napuštanje tog privida. Dobacuje nam uže svjesnosti i daje snagu da se izvučemo iz provalije zaokupljenosti prošlošću i budućnošću, kako bismo se mogli vratiti na jedino čvrsto, sigurno i mirno tlo: sadašnji trenutak. Proces prisutnosti u tome uspijeva osvješćujući izvornu Prisutnost koja je naša istinska bit, potičući nas da svjesno počnemo razotkrivati neizvornu laž koju smo stvorili kako bismo se zaštitili od straha, bijesa i tuge. Pokazuje nam da svoje iskustvo svijeta možemo promijeniti samo ako se oslobodimo percepcijskog virusa vremena te da je stoga oslobađanje od te mentalne bolesti najuzvišeniji oblik služenja koji *ovog trenutka* možemo prihvatiti.

Iskustva koja stvaramo kako bismo se osjećali sigurno i prihvaćeno u ovome svijetu nisu naša istinska bit. Bez obzira na to što nam nosi budućnost, jedini trenutak koji za nas može biti stvaran nema nikakve veze s jučerašnjim danom ili s onim što bi se moglo dogoditi sutra. Sve dok nesvjesno reagiramo na događaje u svojemu životu, ne uspijevamo uočiti što nam je pred nosom. Prebivamo u noćnoj mori vlastitog uma, bježimo pred duhovima prošlosti i projiciranim utvarama budućnosti. Ne bismo trebali tako živjeti. To nije život. Ono što život uistinu jest, ne može biti obuhvaćeno vremenom. Naše iskustvo koje se temelji na vremenu pakao je izazvan našim osjetilima, okružen rešetkama naših nerazriješenih strahova, bijesa i tuge. Nikamo nas ne vodi, nikamo nas nije vodio i nikamo nas neće odvesti. Ništa se ne događa u vremenu. Mi samo *mislimo* da se nešto zbiva.

Iako je to možda jedini oblik životnog iskustva kojeg smo trenutačno svjesni, dobra je vijest da to ipak nije jedino nama dostupno iskustvo. Istodobno sa svijetom vremena postoji još jedna paradigma. Nazivamo je »sadašnji trenutak«. Svjesni smo da postoji, jer svi za njime tragamo, iako svjesno ne shvaćamo da žudimo upravo za time. Svi znamo da postoji, jer su u njega zalazili majstori žena i duhovni učitelji svih staleža i uvjerenja, kao i mnogo običnih ljudskih bića različitih zanimanja, a mnogi i sada žive ondje. Ovog trenutka na našem planetu postoji sve veća skupina ljudi koja živi u svjesnosti sadašnjeg trenutka.

Iskustvo svjesnosti sadašnjeg trenutka dostupno nam je gdje god se nalazili. Da bismo ga potaknuli nikamo ne moramo ići, niti se moramo upuštati u bilo kakvo vanjsko »djelovanje«. Međutim, ne možemo ga svjesno doživjeti dok se naše nesvjesno čvrsto drži za privid prošlosti i budućnosti.

Putovanje kroz Proces prisutnosti automatski aktivira našu sposobnost svjesnog percepcijskog prelaska iz svijeta utemeljenog na vremenu, u kojemu se sada nalazimo, u stanje Postojanja za kojim smo tragali u svom beskonačnom djelovanju. Pomaže nam da bez napora zakoračimo na čudesnu stazu koja vodi prema sve široj svjesnosti sadašnjeg trenutka. Pomaže nam da ponovno usmjerimo pozornost i namjeru, da svjesno pokrenemo vlastitu svijest prema sjaju naše Unutarnje prisutnosti koja nas očekuje. Poziva nas da svjesno zakoračimo u sadašnji trenutak svojega života i da stoga prigrlimo stanje Postojanja u kojemu smo otvoreni radosti, zdravlju i obilju, koji prožimaju svaki trenutak života.

Svakoga nas trenutka okružuje radostan, zdrav život
ispunjen obiljem. Život »u vremenu« nosi nas poput bujice
i baca nas ovamo-onamo.
Stoga nam život prolazi u borbi,
umjesto u primanju.

Svjesnost sadašnjeg trenutka nije apstraktna ideja, nego *iskustvo.* Način Postojanja lišen napora, koji predstavlja pravo svakog ljudskog bića na ovome svijetu. Ostvarenje takve svjesnosti neminovna je posljedica naše ubrzane evolucije. Ovog trenutka sve koji su voljni poziva da primimo njegove blagoslove. Svakoga od nas doziva tihim glasom: »Zastani! Nemaš kamo ići, nemaš što raditi, ali možeš *biti!«* To je poziv, to je putovanje, to je dar koji nam pruža Proces prisutnosti.

Što je, dakle, svjesnost sadašnjeg trenutka? To je stanje Postojanja u kojemu bez ikakva napora prihvaćamo izvornu i božansku prisutnost, što mi i jesmo, u svakom trenutku koji nam je Bog darovao, kako bismo svjesno mogli odgovarati na svako iskustvo koje nas zadesi. Ako to postignemo, odgovor će uvijek biti isti: zahvalnost; bujica zahvalnosti koja odnosi sve naše privide. Dok živimo u vremenu može nam se učiniti da je naporno i komplicirano postići takvo stanje. No, taj je proces posve nenaporan i prirodan, jer je svjesnost sadašnjeg trenutka pravo koje smo dobili rođenjem. Razmetni sin vraća se kroz vrata kraljevstva svjesnosti. Teži je bio pokušaj traganja za onim što nismo ni znali da smo izgubili. Najbolja od svega je spoznaja da nas je ono što smo tražili već pronašlo.

Prvi dio

Usklađivanje procesom

Ova je knjiga ustrojena tako da podržava iskustvo koje sam nazvao »Proces prisutnosti«. Dok je čitamo, tekst nas polako uvodi u proces, poziva nas da ga iskusimo i, konačno, postupno nas izvodi iz njega u njime preobraženo životno iskustvo. *Proces prisutnosti* je, stoga, knjiga usmjerena na svjesno pokretanje svjesnosti sadašnjeg trenutka. Kad dovršite putovanje bit ćete u stanju sami sebi pomagati tijekom vlastitog trajnog putovanja u svjesnost sadašnjeg trenutka. Također ćete se ponovno povezati s onim vidom svog Postojanja koji će vam uvijek biti na raspolaganju i voditi vas. Stoga ćete se osloboditi potrebe da takvu pomoć tražite izvana. U tome smislu *Proces prisutnosti* predstavlja instrument oslobođenja.

Proces prisutnosti je putovanje prema vlastitoj nutrini koje namjerno i svjesno odabiremo. To će nas putovanje povesti kroz zaboravljene uspomene u nepoznata emocionalna područja koja zbog toga u početku možemo smatrati neugodnima. Putovanje je osmišljeno da nam uspješno omogući da zakoračimo s onu stranu potisnutog straha, bijesa i tuge koja prodire u naša životna iskustva. Unutarnje područje u koje ćemo zakoračiti u početku nam se može učiniti stranim, ali to je samo zaboravljen krajolik kroz koji moramo proći da bismo se uspješno ponovno sjedinili sa svojom bezazlenošću, svojom spontanom radošću i svojim urođenim, stvaralaštvom. Proces prisutnosti je staza koja nas uspješno vodi na putovanje onkraj unutarnjih ruševina prošlosti, kako bismo se mogli vratiti u samo središte svoje Unutarnje prisutnosti.

Iako nam se može učiniti da putujemo sami, to nije tako i nikada ne može biti tako. Prvi dio ove knjige namjerno je osmišljen kako bi nas pripremio za tu spoznaju. Napisan je da bi potaknuo odnos s našim Unutarnjim pomagačem. Iako ovog trenutka možda i ne znamo kamo idemo ili kako ćemo onamo stići, jedan dio našeg Bića to ipak zna. Postoji dio našeg Bića koji zna sve. To je onaj dio koji nas je doveo do početka ove staze što vodi u našu vlastitu unutrašnjost. Taj izvorni dio našega Bića, koji nazivamo Unutarnjom prisutnošću, zna za čime *uistinu* tragamo i

što nam je potrebno da svjesno dođemo do tog otkrića. Najbolji nam je prijatelj, najbliskiji drug, naš junak i počasni stražar. Nosi našu zastavu i naše zalihe. Oduševljeno nas šalje na put i čekat će nas s radosnom dobrodošlicom u trenutku kad postignemo ispunjenje.

Prvi dio Procesa prisutnosti automatski nas osnažuje kako bismo mogli prihvatiti poruke koje dolaze od naše Unutarnje prisutnosti. Podučava nas razumijevanju »jezika izvornosti« kojim je taj Proces ispisan. U tom postupku nema nikakvih poteškoća, jer čitanjem automatski učimo sve što trebamo znati o komunikaciji sa svojim Unutarnjim pomagačem. Potrebno je samo ne žuriti, pažljivo čitati i dopustiti informacijama da nam se polako slegnu. Nije prijeko potrebno zapisivati bilješke ili svjesno pamtiti bilo koji dio teksta. Međutim, tijekom mirnih trenutaka, kad šino opušteni i spremni prihvatiti poruke, korisno je razmišljati o onome što smo pročitali. Ako u bilo kojem trenutku imamo osjećaj da smo preopterećeni, to je znak da moramo odložiti knjigu kako bismo integrirali pročitano. U ovom kontekstu »integrirati« znači ostaviti sebi dovoljno vremena i prostora u emocionalnom, mentalnom i fizičkom smislu kako bismo proradili pročitano ili iskustva koja je tekst u nama pokrenuo, kako bismo iz njega mogli izvući mudrost. U drugom dijelu ove knjige, pod naslovom Integrativni pristup, detaljnije ćemo raspravljati o predmetu integracije i o tome kako je on uključen u pristup Procesu prisutnosti.

Procesu prisutnosti možemo pristupiti na dvije razine, uvodnoj i iskustvenoj. Prvi dio ove knjige ima osobito važnu ulogu utoliko što nam pomaže da donesemo utemeljenu odluku o razini koja je za nas najprikladnija. Uz to što nam pruža priliku da odlučimo, prvi dio nas također počinje povezivati sa sveobuhvatnim namjerama Procesa prisutnosti.

Određuje nam namjeru.
Usmjerava -pozornost.
Upoznaje nas s Unutarnjim vodičem.
Otvara nam vrata i ukazuje na put.
Priprema nas i jamči nam uspjeh.

Ritam ponovnog osnaženja

Proces prisutnosti nije samo knjiga, nego »iskustvo svjesnosti sadašnjeg trenutka« predočeno u- obliku knjige. Zbog toga je napisana i ustrojena na možda neuobičajen način. Iako zaokuplja um kao instrument

koji nam pomaže pri pokretanju svjesnosti sadašnjeg trenutka, nije napisana za njega. Um koji razmišlja nikada ne može iskusiti svjesnost sadašnjeg trenutka, jer djeluje samo u okviru paradigme utemeljene na vremenu. Kad uistinu zakoračimo u svjesnost sadašnjeg trenutka, gubitak misli bit će jedan od pokazatelja da se to uistinu dogodilo. Međutim, budući da smo postali sluge vlastitoga uma, umjesto da on služi nama, postizanje unutarnje tišine i smirenosti zahtijeva promišljeni postupak »ukidanja djelovanja«. Proces prisutnosti upravo to i jest: proces »ukidanja djelovanja«. Zbog toga bi vam se tijek ovoga teksta mogao činiti posve neuobičajenim.

Um koji razmišlja i ego kojega on podržava ponekad se mogu usprotiviti tijeku teksta. Mogu nam reći: »Tu se sve ponavlja. To je već napisano i detaljno objašnjeno, pa zašto onda ponovno prolaziti kroz iste stvari? Zar autor smatra da smo neinteligentni?« Budući da se kod uma koji razmišlja uvijek radi o »razumijevanju«, mogao bi tako reagirati na tekst. Kad povjeruje da je nešto već shvatio, uvrijedi se ili mu je dosadno ako se ista tema ponavlja, osobito ako se ponavlja na posve isti način. Um koji razmišlja ne uočava nijednu drugu svrhu informacija osim njihove instrumentalne uloge razumijevanja ili analize. No, informacije sadržane u ovoj knjizi posjeduju dublje, svrhovitije dimenzije nego što je puka pomoć pri »razumijevanju«. Jedna od tih dimenzija je i u tome što nam informacije s ovih stranica također omogućuju da se blago uskladimo s ritmom ovog posve zakučastog postupka.

Kad se um koji razmišlja susretne s nekom knjigom, automatski pretpostavlja da je napisana za njega. Stoga bi želio da svaka rečenica bude nova i uzbudljiva, da svako poglavlje završi s napetošću. Žudi za neprestanom promjenom i ovisan je o njoj. Želi se zabaviti. Ne može podnijeti tišinu i mir koji pripadaju svim cikličkim iskustvima, osobito dubini tišine i mira iz koje izranja ova knjiga i u koje nas poziva. Za um koji razmišlja »ciklusi« su besmislena ponavljanja. Zbog toga um ne može sjediti na plaži i mirno promatrati beskonačne valove. Niti može uživati u tišini Sunčeva zalaska. Ne može uživati u nepokretnosti stabla. Kad ugleda jedan val, jedan zalazak ili jedno stablo, vjeruje da ih je vidio sve. Ponavljanje ga ljuti i tjera ga da kaže: »Kakav je smisao u ponavljanju?« Na taj način reagira usprkos činjenici da su misli kojima se bavi najčešće uistinu besmisleni ciklusi ponavljanja. Um koji razmišlja žudi za bukom, kretanjem, uzbuđenjem, neprestanom promjenom i onome što smatra »novinom«. No, život u svojoj najskrivenijoj biti uopće nije »nov«. Život je uvijek onakav kakav je oduvijek bio i nikada neće odstupiti od svoje najdublje istine. U tom smislu život

je na ovome svijetu beskonačna nepokretnost i tišina koja u skladu s plimom neprestanih ciklusa poprima oblik i napušta ga. Ti ciklusi se ne ponavljaju, nego predstavljaju osnaženje. U ovome pojavnome svijetu predstavljaju sam ritam Postojanja.

To je kvaliteta svjesnosti koju bismo trebali održavati dok čitamo 0 Procesu prisutnosti. Ono što naš misaoni um u tekstu knjige doživ ljava kao »ponavljanje« zapravo je »osnaženje«. To je postupno buđenje ritma svjesnosti sadašnjeg trenutka. Ovaj tekst nije napisan kako bi pružio zabavu misaonom umu. Um nam u ovome slučaju može samo pomoći dok čitamo i omogućiti nam da u mentalnom smislu prihvatimo informacije kako bismo ih mogli asimilirati u tkanje svojih fizičkih i emocionalnih iskustava.

Kad pročitamo knjigu, bit će nam jasnije zašto je tekst tako ustrojen i zašto se neke informacije ciklički ponavljaju na stranicama koje čitamo. Međutim, bilo bi korisno shvatiti namjere koje se kriju iza ustrojstva teksta prije nego što ga počnemo čitati. Tako ćemo smiriti misaoni um

1 zaštiti se od njegove sklonosti dosađivanju ili ljutnji.

Kao što sam već rekao, tekst *Procesa prisutnosti* osmišljen je kako bi pokrenuo postupak koji će nam omogućiti rastvaranje lažnih percepcija koje skrivaju našu Unutarnju prisutnost od svijesti. Kad se proces jednom pokrene, on uzrokuje pomake u percepciji, a stoga i promjenu kvalitete našega životnog iskustva. Ono nesvjesno u nama počinje izranjati u svjesni dio svijesti. Dok nesvjesno izranja, moraju nam se ponavljati neke informacije kako bismo ostali svjesni da se i treba događati ono što se događa. Tekst će uz to postupno poticati svjesnost o našem dječjem *ja,* vidu našega Postojanja kojeg smo automatski odbacili kad smo iskoračili iz djetinjstva. Dok taj naš dio izranja u svijest kako bi se iscijelio, moraju nam se ponavljati neke informacije kako bi naše dječje *ja* bilo sigurno da je posve bezopasno pridružiti nam se u »Sadašnjem trenutku« našeg sadašnjeg životnog iskustva. Tekst se stoga ne obraća samo onome dijelu nas koji svjesno okreće ove stranice. Istodobno se obraća i našem dječjem *ja,* kao i drugim vidovima naše svijesti kojih još nismo svjesni. Djeci je takvo ohrabrenje potrebno, kao i nesvjesnom koje još prebiva u nama kad odrastemo.

Ustrojstvo teksta također uzima u obzir i činjenicu da nam Proces prisutnosti pruža dvije razine s kojih možemo pristupiti iskustvu svjesnosti sadašnjeg trenutka. Na prvu razinu ulazimo čitanjem teksta. Druga razina ulaska obuhvaća iskustveni postupak koji se postupno odvija tijekom jedanaest tjedana ili duže. Ono što nain se može činiti kao ponavljanje dok jednostavno čitamo cijeli tekst do kraja ni u kom

se slučaju neće činiti takvim ako odvojimo *77* ili više dana da dovršimo Proces. Ponavljanje u takvim okolnostima služi osnaženju. Ono je ritam naše povišene svjesnosti.

Ova je knjiga rijeka informacija koje aktiviraju iskustvo i nosi nas prema vječnom oceanu svjesnosti sadašnjeg trenutka. Ponekad teče polagano, ponekad bujica ubrzava, a ponekad nam se čini da plovimo pokraj istih obala. No, tekst je namjerno tako napisan kako bi nas sigurno i polako odveo s onu stranu uma koji razmišlja, u zagrljaj posvećene tišine i mirnoće iz kojih izvire sveukupan život.

Stoga bi bilo dobro da knjigu čitate otvorena uma i da strpljivo prihvatite način na koji je napisana. Nikome ne bi bilo od koristi kad bismo preskakali neke dijelove. Nikome ne bi bilo od koristi kad bismo preskakali neke rečenice ili odlomke samo zato što ih um koji razmišlja smatra besmislenim ponavljanjem. Informacije u ovoj knjizi namjerno su prikazane slojevito i posebnim redom važnosti. Napisane su u obliku čiji je cilj pripremiti nas da unesemo velike promjene u kvalitetu našeg životnog iskustva bez pomoći vanjskih pomagača. Stoga tekstu trebamo pristupiti zrelo i odgovorno. Pridržavajući se jednostavnih uputa, čitajući stranicu za stranicom, korak po korak, iz dana u dan, iz trenutka u trenutak, polako ćemo pročistiti svoja opažanja i svjesnost sadašnjeg trenutka trajno unijeti u svaki djelić života.

Usklađivanje namjere

Namjera Procesa prisutnosti je pokretanje svjesnosti sadašnjeg trenutka, neograničene moći i mogućnosti naše Unutarnje prisutnosti. Naša Unutarnja prisutnost ne poznaje različite stupnjeve težine i stoga nas pokretanje takvoga stanja Postojanja osnažuje da svjesno proradimo prirodu svakog neintegriranog životnog iskustva. Međutim, stvarnost Unutarnje prisutnosti i svjesnosti sadašnjeg trenutka ne možemo pronaći u idejama, niti ih idejama možemo procjenjivati. Nitko nam ih drugi ne može objasniti. Prije nego što počnemo shvaćati što uopće znači riječ »Prisutnost«, moramo je iskusiti na vlastitoj koži. Stoga je čitava ova knjiga poziv da doživimo takvo iskustvo, da otvorimo vrata i sami zakoračimo u takvo stanje Postojanja, kako bismo na temelju vlastitog iskustva shvatili kakav dar uistinu predstavlja svjesnost sadašnjeg trenutka.

Nije nimalo važno jesu li informacije u ovoj knjizi točne ili nisu. Važno je samo hoće li iskustvo potaknuto čitanjem i primjenjivanjem tih informacija početi usmjeravati našu pozornost s iskustava utemeljenih u

vremenu na svjesnost sadašnjeg trenutka. Riječi koje majka pjevuši kao uspavanku tek rođenom djetetu posve su nevažne, jer ih dijete ionako ne razumije. Uspješnost uspavanke može se mjeriti samo po tome je li njen emocionalni sadržaj uznemireno dijete uljuljao u san. Na isti način tekst ove knjige može se procjenjivati tek ako se upitamo je li uspješno potaknuo iskustva koja nas vode svjesnosti sadašnjeg trenutka.

Kad uđemo u Proces prisutnosti, istovremeno se obvezujemo da ćemo i dovršiti putovanje. Takvu obvezu moramo bezuvjetno preuzeti, jer ne znamo što je točno Proces prisutnosti sve dok ne stignemo do njegovog kraja. Prvi dio ove knjige pažljivo je osmišljen da nam pruži ohrabrenje i neophodne informacije na temelju kojih bismo mogli preuzeti takvu obvezu.

Veći je dio ovoga putovanja osmišljen tako da nas dovede do onih mjesta u nama koja nam možda još nisu poznata te da nas provede kroz njih. Stoga ćemo neminovno doživjeti iskustva u kojima će nam se činiti da ne znamo kamo smo se uputili ili da ne razumijemo što nam se događa. To je normalno. Tako i treba biti. Tijekom Procesa prisutnosti u tim trenucima »neznanja« dolazi do ubrzanog osobnog rasta. Čak i kad stignemo na kraj putovanja, možda će nam biti teško drugoj osobi objasniti što se dogodilo. I to je normalno, jer veći dio putovanja odvija se na području srca, a ne uma. Međutim, kad stignemo na odredište, nimalo nećemo sumnjati da je to iskustvo jedan od najdragocjenijih darova ljubavi koje smo sami sebi poklonili.

U životu automatski rastemo uzimanjem pravilne ili prikladne prehrane. Kad zakoračimo u prvo školsko iskustvo potreban je i mentalni rast. No, emocionalni razvoj, koji najčešće počinje naglo usporavati negdje u sedmoj godini, ne dobiva stvarnu pozornost dok odrastamo. Ljudi su dokazali da su iznimno prilagodljivi u fizičkom smislu. U posljednjih stotinu godina postali smo i divovi uma, ali tužno je što smo u emocionalnom smislu sve slabiji. Uznemirenost u svijetu u kojemu danas živimo svjedoči da naš svijet predstavlja igralište emocionalno nezrelih ljudi. Putovanje u koje se upuštamo u Procesu prisutnosti stoga je u svojoj biti ostvarenje emocionalnog rasta putem ponovnog buđenja fizičke prisutnosti i umne jasnoće.

Fizička je prisutnost iskustvo do kojega dolazi dok učimo kako zadržati svijest u fizičkome tijelu. Većina ljudi vjeruje da prebivamo u tijelu, ali to nije točno. Da bismo razmišljali o prošlosti ili budućnosti moramo zakoračiti u mentalno carstvo, a ono nije ograničeno na fizički mozak. Širi se u skladu sa širenjem naših misli. Ako razmišljamo o prijatelju u drugoj zemlji ili prebiremo uspomene na posljednji zajednički

susret, pretpostavljamo da smo i dalje u svome tijelu, ali zapravo nismo. Nalazimo se ondje gdje nam je usmjerena pozornost. Ni u kom slučaju nismo fizički prisutni. Možda nam se nešto događa pred očima, ali dok smo izgubljeni u mislima, to uopće ne primjećujemo. Fizički smo prisutni samo kad svjesno postignemo svjesnost sadašnjeg trenutka. Fizičko je tijelo posve prisutno, iako odražava naša prošla iskustva i projekcije budućnosti. Posve je prisutno u svom djelovanju. Srce kuca samo u Sadašnjem trenutku. Kad iskusimo fizičku prisutnost, osjećamo kucanje vlastitog srca. Tome se iskustvu najviše približavamo slučajno, neposredno prije neke nesreće ili kad se iznenada uplašimo. Nekoliko trenutaka nakon takvog iskustva svjesnost u potpunosti obuhvaća naše tijelo te osjećamo kako nam krv juri kroz žile, a srce snažno udara u prsima. Međutim, ako živimo u mentalnome carstvu kojeg nazivamo »vremenom«, tada nismo ni svjesni da imamo srce, a kamoli da bismo ga čuli ili osjetili. Stoga Proces prisutnosti počinje tako što nam pomaže da postignemo fizičku prisutnost, ili sposobnost da svoju svjesnost počinjemo sidriti u vlastitom fizičkom tijelu. Sljedeći su koraci postizanje mentalne jasnoće i emocionalne uravnoteženosti. Postizanje fizičke prisutnosti, mentalne jasnoće i emocionalne ravnoteže predstavlja postupak koji učinkovito potiče emocionalni rast. Kasnije ćemo detaljno istražiti zašto je namjera za poticanje emocionalnog rasta jedini prirodni način na koji možemo početi razrješavati simptome fizičke i mentalne neravnoteže.

Emocionalni rast predstavlja jedno od najizazovnijih postignuća u ovome svijetu, jer mu ljudi koji nas okružuju rijetko kad podržavaju, a još rjeđe ga razumiju. Iako je svrha uputa koje dobivamo tijekom ovoga putovanja u tome da nam to zahtjevno iskustvo bude što jednostavnije, svrha samoga putovanja nije u tome da bude jednostavno ili da se dobro osjećamo od samoga početka. Kad otupimo u emocionalnom smislu, tada kažemo da se osjećamo »dobro«, »lijepo«, »fino«, »super« i »sjajno«. Tijekom ovoga iskustva vlastiti napredak ne bismo trebali procjenjivati po tome koliko se »dobro« osjećamo.

Proces prisutnosti nas potiče da se prisjetimo kako da se osjećamo »stvarnima«. Osjećaj stvarnosti u početku može obuhvaćati i doživljaj potisnutih emocionalnih stanja kao što su strah, bijes i tuga. Proces prisutnosti nam pomaže da blago pristupimo svojim potisnutim emocijama koje inače ne bismo željeli priznati. Tijekom Procesa namjerno dopuštamo da se to dogodi, jer su potisnute emocije nesvjestan uzrok postupaka i iskustava koji nam sada nisu korisni. Kad pristupimo tim

potisnutim emocijama i otpustimo njihov negativan naboj, automatski počinjemo vraćati ravnotežu kvaliteti svih životnih iskustava.

U okviru ovoga Procesa iskustveno ćemo shvatiti zašto se moramo posvetiti zadatku emocionalnog rasta, čak i ako nismo sposobni shvatiti zbog čega je to prijeko potrebno. Kao što ćemo otkriti, mentalno razumijevanje rijetko je kad dio emocionalne integracije. Poput svih putovanja koja vode u nepoznato, gdje smo bili i zašto su se neki događaji morali dogoditi, moći ćemo shvatiti tek kad stignemo na odredište i promislimo o putovanju.

Tijekom čitavog Procesa prisutnosti riječ »emocija« koristim kao istoznačnicu za »energiju u kretanju«. Da bismo se emocionalno razvijali najprije je potrebno da se oslobodimo svojih potisnutih i blokiranih emocija, a onda trebamo naučiti kako odgovorno usmjeravati tu oslobođenu energiju kako bi poboljšala kvalitetu svih naših životnih iskustava. Da bismo to postigli naučit ćemo nekoliko jednostavnih, ali važnih percepcijskih metoda koje će nas do kraja života, bez obzira na sve, usmjeravati prema radosnim i izvornim iskustvima.

Proces prisutnosti ne mijenja ono tko i što jesmo. To nije moguće. U njemu je riječ o oslobađanju od vezanosti za vlastiti umjetan identitet, tako da se postupno možemo vratiti svjesnosti izvorne Prisutnosti. Riječ je o prelasku od laži prema Prisutnosti. Riječ je o svjesnom povezivanju s onim vidom našega Bića koji se nikada ne mijenja te o izražavanju poštovanja prema tom uvijek prisutnom vidu našega Bića. Ne trebamo postati nešto drugo ili netko drugi, nego se prisjećamo i proživljavamo tko i što uistinu jesmo i što smo oduvijek bili.

U Procesu prisutnosti nije riječ o promjeni onoga što su zvijezde upisale na našem čelu, rukama i nogama, nego o buđenju potpuno cjelovitog potencijala svakoga trenutka koji je sudbina unaprijed odredila. Riječ je o tome da počinjemo odgovarati na svoj život dok se ovoga trenutka odvija pred nama, a ne o tome da reagiramo na njega kao da se trebalo dogoditi nešto drugo. Namjera je Procesa prisutnosti razotkriti nam kako naša pogrešna želja za mijenjanjem onoga što nam se u bilo kojem trenutku događa najčešće proizlazi iz naše nesposobnosti da budemo potpuno prisutni i da u potpunosti uživamo u svom čudesnom životnom iskustvu onakvom kakvo ono jest *ovoga trenutka.*

Proces prisutnosti u nama budi svjesnost kako je u naravi našega odnosa prema onome što nam se *ovoga trenutka* događa da posijemo sjeme onoga što će se tek dogoditi onkraj granica trenutačnog životnog iskustva. Taj nam proces pomaže da uvidimo kako je kvaliteta sjemena koje sijemo u bilo kojem trenutku svaki put drukčija u skladu s našom

odlukom jesmo li odabrali reagirati na svoja iskustva ili odgovarati na njih. Kad reagiramo na iskustva to znači da odluke donosimo na temelju onoga što mislimo da nam se dogodilo jučer i što će nam se dogoditi sutra. Na iskustva odgovaramo kad odluke temeljimo na onome što nam se događa upravo ovoga trenutka, upravo ovdje, a to možemo tek kad se odučimo od postupaka i sustava uvjerenja koja nas tjeraju da reagiramo. Proces prisutnosti pomaže nam u tom odučavanju.

U Procesu prisutnosti nema pogrešaka, jer je riječ o individualnom putovanju na koje nas pokreće predanost, znatiželja i namjera. Ne možemo ga iskusiti umjesto nekog drugog ili zbog nekog drugog. Poticanje svjesnosti sadašnjeg trenutka podrazumijeva individualnu odgovornost. Stoga je to iskustvo po samoj svojoj naravi zaštićeno od usporedbe ili prosuđivanja.

Proces prisutnosti nije sredstvo za bilo kakvu svrhu, nego nastavak životnog putovanja u koje smo se već upustili prema biti vlastite svjesnosti sadašnjeg trenutka. Kad se otputimo na ovaj dio našega životnog putovanja, možemo se obvezati da ćemo, bez obzira na sve, svjesno pratiti vlastiti emocionalni razvoj do kraja svojih životnih iskustava. Započnimo jasnom namjerom da pokrenemo Proces prisutnosti. Bilo bi dobro da na trenutak ostanemo mirni i pažljivo razmotrimo sljedeće pitanje prije nego što nastavimo čitati.

Koja je namjera mog ulaska u Proces prisutnosti?

Mehanika procesa

Proces prisutnosti iskustveno je putovanje tijekom kojega kroz vježbe svjesnog disanja, primjenu Izjave o aktiviranju prisutnosti te primjenu percepcijskih metoda učimo umijeće buđenja svjesnosti sadašnjeg trenutka.

Proces prisutnosti nije proces djelovanja, nego prihvaćanja nedjelovanja kako bismo bez ikakva napora rastvorili ono što stoji između nas i iskustva čistoga Bića. Ionako već dišemo, a ovaj nam Proces omogućuje svjesno disanje. Ionako već razmišljamo, a ovaj nam Proces pomaže da se svojim mislima koristimo tako da od njih imamo koristi. Ionako već osjećamo, a ovaj nam Proces omogućuje da počnemo osjećati vlastitu prisutnost. Ionako već čitamo, a ovaj nam Proces omogućuje da čitanje koristimo kao instrument za mentalno pokretanje svjesnosti sadašnjeg

trenutka. Ionako već automatski koristimo vlastitu percepciju, a ovaj nam proces pomaže da svjesno počnemo opažati svijet dok se *ovoga trenutka* odvija pred nama, umjesto što ga nesvjesno zamjećujemo kroz tumačenja i sustave uvjerenja koji se temelje na iskustvima prošlosti. Proces prisutnosti podijeljen je na nizove vježbi s razmakom od sedam dana. Sedmodnevno razdoblje između vježbi omogućuje nam da prikupimo prijeko potrebno iskustvo kako bismo prihvatili informacije koje dobivamo kroz materijale o Procesu.

Kad se informacija kombinira s iskustvom,
pretvara se u znanje. Kad to znanje postane
frekvencija na kojoj temeljimo svoje misli, riječi i djela,
tada ostvarujemo sklad koji nazivamo mudrošću.

Od početka prve vježbe dobivamo upute o metodi svjesnog povezanog disanja koja je ne samo prirodna, nego i bezopasna. Tijekom čitavog trajanja ovoga putovanja trebamo disati na taj način 15 minuta na početku i na kraju svakoga dana. Ta je vježba disanja okosnica čitavog Procesa, jer nam omogućuje svjesno i svakodnevno buđenje svjesnosti sadašnjeg trenutka. Svakodnevna praksa disanja zahtijeva zrelu razinu predanosti i osobne discipline.

Tijekom Procesa prisutnosti koristimo dva najistaknutija instrumenta koja posjedujemo kao svjesna bića, a to su pažnja i namjera. Pažnja je instrument našeg mentalnog tijela i predstavlja ono na što se usredotočujemo. Namjera je instrument emocionalnog tijela i predstavlja razlog zbog kojega se usredotočujemo. Svi se koristimo pažnjom i namjerom kako bismo automatski kretali prema svim svojim životnim iskustvima, prolazili kroz njih i napuštali ih. To uglavnom činimo nesvjesno. Proces prisutnosti je osmišljen kako bi u te postupke unio povećanu svijest, jer kvalitetu životnog iskustva određuje svjesnost kojom koristimo pažnju i namjeru.

U svakoj vježbi osim svakodnevnog disanja aktiviramo i izjavu za pokretanje Prisutnosti. Nazivamo ih »Izjave za buđenje Prisutnosti«. Izjave za buđenje Prisutnosti trebamo primjenjivati kao odgovore na iskustva koja Proces svakoga dana potiče u našem svakodnevnom životu, a ne kao maštanje ili pozitivno razmišljanje. Također dobivamo materijale za čitanje s percepeijskim metodama i uvidima koji nas automatski bude iz nesvjesnog ponašanja.

U Procesu pristitnosti nitko nas ne pokušava poboljšati, nego učimo kako svjesno preuzeti odgovornost za pristupanje moći vlastite Unutarnje prisutnosti. Učimo kako sve više povlačiti svjesnu i nesvjesnu

pažnju iz prošlosti i projicirane budućnosti, kako bi nam bila dostupna u sadašnjem trenutku našeg života.

Budući da nas uči kako se možemo odvajati od vlastitih iskustava i promatrati ih, Proces prisutnosti nam omogućuje da uvidimo kako je s nama sve u redu. Nismo slomljeni. Omogućuje nam da integriramo kvalitetu iskustava koja doživljavamo »u vremenu« i koja moramo uravnotežiti. Proces prisutnosti na taj nam način pomaže da jasno uvidimo kako postoji razlika između naše osobnosti i iskustava koja nam se događaju.

U načinu i razlogu zbog kojega Proces prisutnosti postiže svoju namjeru nema nikakve magije ili misterija. To je jednostavno postupak nečega što bismo mogli nazvati Uzvišenijom znanošću. Povezan je sa Zakonom uzroka i posljedice. Sami ćemo se uvjeriti da su svi postupci i spoznaje sadržani u tome Procesu posve prirodni i često sasvim jasni.

Ono po čemu se Proces prisutnosti razlikuje od mnogih drugih introspektivnih postupaka je činjenica da ne sadrži vanjske rituale, obrede ili dogme, kao ni igračke ili »predmete moći« uz koje bismo se mogli vezati. Proces ne obuhvaća sustave uvjerenja, religijske ideje ili filozofiju. Sve što postignemo tijekom Procesa postižemo disciplinirani usmjeravanjem vlastite volje na svjesno korištenje pažnje i namjere. U Procesu je riječ o napuštanju prividnih mentalnih područja našeg uma i prihvaćanju stvarnosti vlastitih iskustava i osobnosti. Zbog toga imamo priliku iskusiti svaki dio Procesa u obliku stvarnih događaja u svom svakodnevnom životnom iskustvu. Primjenjujući iskustvo Procesa u životu i prateći rezultate, kroz osobno iskustvo spoznajemo da ništa iz vanjskog svijeta ne može imati moćniji i trajniji učinak na naše osjećaje od razvoja izvornog odnosa s vlastitom Unutarnjom prisutnošću.

U to iskustvo ne možemo ući umjesto nekoga drugoga ili kako bismo nekome nešto dokazali. Kad bismo to učinili, bilo bi nam iznimno teško dovršiti Proces. Volja da stignemo na kraj putovanja mora u određenoj mjeri proizlaziti iz naše nutrine, a ne javljati se samo kao reakcija na vanjske okolnosti. Prije nego što se posvetimo Procesu, moramo biti spremni i voljni otpustiti mentalitet žrtve, jer će se od nas tražiti da preuzmemo potpunu odgovornost za kvalitetu svih naših životnih iskustava.

Proces prisutnosti nam kroz iskustvo omogućuje da spoznamo kako stvaran rast uvijek proizlazi iz *nečega što ne znamo.* To je iznimno važna istina koju ego ne može razumjeti, jer je u njegovoj naravi da pretpostavi kako unaprijed već zna sve što je vrijedno znati. Kad krenemo

na putovanje moramo biti otvoreni za mogućnost da ne znamo tko smo, kamo smo krenuli, što uistinu tražimo, niti kako bismo to mogli pronaći. Moramo biti otvoreni za mogućnost da u svemu griješimo. Ako mislimo da točno znamo što se događa u bilo kojem dijelu našega životnog iskustva, bit će nam teško prepustiti se Procesu, jer *rasti možemo tek kad priznamo da nešto ne znamo.*

Iako to ni u kom slučaju nije presudno, ozbiljno se preporučuje da pojedinci koji odluče krenuti u Proces prisutnosti rade u parovima. Nije riječ o tome da se svjesnost postiže zajedničkim snagama. Budući da je riječ o »unutarnjem poslu«, to je putovanje individualno. Međutim, društvo na putu od velike je koristi. Postoji nekoliko razloga za to:

1. **Pružanje uzajamne potpore**. Tijekom putovanja nije nam namjera da se dobro osjećamo, nego da se osjećamo stvarno. Naše izvorno, stvarno stanje Postojanja ispunjeno je spontanom radošću i stvara laštvom, ali da bismo se ponovno probudili u svom izvornom stanju, moramo proputovati sadašnje uvjete svojeg emocionalnog tijela. To nas putovanje vodi kroz potisnuti strah, bijes i tugu. U ovome se svijetu takva stanja emocionalne neravnoteže automatski potiskuju, jer smo, ugledajući se na druge, povjerovali kako su takva stanja »pogrešna«. Naša neprestana namjera da se dobro osjećamo u sva kome trenutku proizlazi iz naše stalne želje da potisnemo činjenicu kako smo uistinu uplašeni, bijesni i ispunjeni tugom. Kad se prepu stimo Procesu prisutnosti, promišljeno namjeravamo dopustiti tim potisnutim osjećajima da izrone na površinu. Zbog toga istodobno usvajamo percepcijske metode koje nam pomažu da ta neugodna stanja polako uravnotežimo i integriramo. Kad potisnuti osjećaji počnu izranjati na površinu, prirodno je očekivati da će se ljudi oko nas zabrinuti i nagonski nam pokušati pomoći da se bolje osjećamo. Drugim riječima, poticat će nas da se smirimo, odnosno da ponovno potisnemo te osjećaje. Ako na putovanje krenemo s prijateljem, imat ćemo pokraj sebe nekoga tko će nam pružiti potporu u namjeri da se ne smirujemo, nego da nastavimo otkrivati potisnute sadržaje.

2. **Ležanje u kadi**. Tijekom sedme, osme i devete vježbe u Procesu pri sutnosti postoji mogućnost da legnemo u kadu tople vode. Detalji tog postupka objašnjeni su u materijalima Procesa. Iako je taj postupak potpuno bezopasan i za pojedinca, nekima bi mogao biti naporan zbog zdravstvenih problema ili starije dobi. Pod tim je okolnostima prepo ručljivo da netko sjedi pokraj nas dok prolazimo taj dio iskustva. Ta

osoba nema što raditi, ali je dovoljno da bude prisutna, ne prosuđujući i ne zabrinjavajući se zbog onoga što nam se događa te da nam, ako je to potrebno, pomogne dok ulazimo u kadu ili izlazimo iz nje.

3. **Potvrda**. Upravo kao i tijekom bilo kojeg drugog putovanja nepoznatim područjem, susretat ćemo se s nekim vidovima svojega Bića koji nam nisu poznati. Ako smo u kontaktu s osobom koja i sama prolazi slična iskustva, uvidjet ćemo da je naše iskustvo upravo onakvo kakvo i treba biti. Bit ćemo svjesni da su iskustva kroz koja prolazimo zajednička svima. Stoga je bliskost s osobom koja također prolazi sličan proces bitna zbog toga što njezina prisutnost služi kao potvrda.

Nije prijeko potrebno imati nekoga s kim ćemo podijeliti svoje iskustvo, jer je smisao Procesa prisutnosti u tome što je to putovanje na koje čovjek može krenuti u vlastitoj unutrašnjosti, zbog sebe i posve sam. Međutim, društvo na putu može predstavljati pomoć, potvrdu i ohrabrenje.

Integralni je dio Procesa prisutnosti osvješćivanje disanja, jer je disanje najučinkovitije i najdostupnije sredstvo koje imamo i kojim svoju pažnju možemo usidriti u sadašnjem trenutku. U početku bismo mogli pretpostaviti da je metoda disanja koja se koristi u Procesu ona koja se koristi u metodi rada s disanjem ili preporađanja. Iako ima sličnosti, svrha ove konkretne primjene svjesnog povezanog disanja jedinstvena je za Proces prisutnosti i ne bi trebalo pretpostaviti da je povezana s tehnikom disanja ili preporađanjem, te nema istu svrhu, a ni praktični pristup. Osnovna svrha usmjeravanja pažnje na disanje u okviru ovoga Procesa je aktiviranje i prikupljanje iskustava o svjesnosti sadašnjeg trenutka te istodobno osvješćivanje svih nesvjesnih prepreka koje nam onemogućuju spoznaju toga iskustva.

Na koji način i zašto svjesno povezano disanje potiče svjesnost sadašnjeg trenutka? Većina ljudi tijekom dana razmišlja o prošlosti ili o događajima koji se još nisu dogodili. Um nam je gotovo isključivo zaokupljen tim aktivnostima, iako toga nismo ni svjesni. To je mentalna ovisnost i boljka zbog koje je čovječanstvo zarobljeno u svom unutrašnjem svijetu privida koji se izvana odražava u obliku trajne neravnoteže našeg planeta. U okviru Procesa prisutnosti to prividno i neuravnoteženo stanje nazivamo »životom u vremenu«. U tom stanju ne osjećamo iskustvo svjesnosti sadašnjeg trenutka, te nemamo ni spoznaju o njegovim posljedicama. Ako nismo postigli barem neku razinu svjesnosti sadašnjeg trenutka, ne možemo svjesno i odgovorno usmjeravati

kvalitetu svog životnog iskustva, biti uistinu sposobni pomoći drugim ljudima ili doživjeti blisku povezanost sa sveukupnošću života. Ako ne postoji svjesnost sadašnjeg trenutka, ne možemo uvidjeti povezanost uzroka i posljedice. Biće koje je prisutno ne može svjesno nanijeti zlo drugim živim oblicima, budući da svjesnost sadašnjeg trenutka, koja stvara blisku povezanost sa svime što živi, omogućuje čovjeku da *osjeti* posljedice vlastita ponašanja. Neosjetljivost u ponašanju koje dominira našom planetom pokazatelj je izričitog nedostatka svjesnosti sadašnjeg trenutka.

No, ipak nismo potpuno izgubljeni u prividima paradigme utemeljene na vremenu, jer pojas za spašavanje, za prelazak u paradigmu sadašnjeg trenutka, prebiva u svakome od nas, a to je disanje. Dah je pojas za spašavanje, jer ne postoji ni u prošlosti niti u budućnosti. Kad postanemo svjesni vlastita disanja, pokrećemo moćno i pouzdano unutarnje sredstvo koje nam omogućuje svjesno povlačenje pažnje iz prošlosti i budućnosti. Shodno tome, automatski povećavamo svjesnost sadašnjeg trenutka.

Usredotočivši pažnju i namjeru na disanje, jedan dio svoje svjesnosti prisiljavamo da ostane usidren u sadašnjem trenutku. Taj jednostavan postupak ima dalekosežne posljedice. Između ostaloga, automatski i učinkovito pokreće proces koji nam počinje razotkrivati u čemu smo se svjesno i nesvjesno vezali za prošlost ili budućnost i to tako da postajemo svjesni svojih potisnutih i neintegriranih uspomena. Proces prisutnosti je, stoga, osmišljen kako bi nam omogućio da promišljeno pomognemo u razotkrivanju iskustava na svjestan i odgovoran način. Zato se stavlja velik naglasak na pažljivo praćenje uputa i postupno kretanje kroz iskustvo kao proces, a ne kao brzu samopomoć.

Jedna od namjera Procesa prisutnosti je da neintegrirane i potisnute uspomene što lakše izvede na površinu te da nam istodobno omogući da ih integriramo bez ikakve opasnosti, da postignemo mudrost i neutraliziramo njihov razoran utjecaj na kvalitetu našeg sadašnjeg životnog iskustva. Proces prisutnosti nam pomaže da odgovorimo na dva pitanja koja nesvjesno sami sebi postavljamo još od djetinjstva: »Što se dogodilo? Kako mogu spriječiti da se ne dogodi ponovno?« Ta dva pitanja kojih nismo svjesni odvlače nam pažnju od sadašnjeg trenutka i usmjeravaju je u hodnike prošlosti i projicirane budućnosti sve otkako smo djetinjstvo ostavili za sobom. Ta dva pitanja predstavljaju izraz naše tjeskobe. Proces prisutnosti automatski smiruje tu tjeskobu i ublažava je.

Iako je okosnica Procesa, svjesno povezano disanje samo je jedan od niza instrumenata koji sačinjavaju mehanizam Procesa. Stoga se

Proces ne bi trebao povezivati s jogom pranajame ili bilo kojom drugom metodom koja promišljeno proširuje našu svijest kroz disanje, pokušavajući potaknuti duhovna iskustva ili im pristupiti. Ovaj Proces se ne bavi kontrolom disanja, nego zapravo otpuštanjem nesvjesne kontrole nad dahom, kako bi se uspostavio normalan i zdrav obrazac disanja. Proces prisutnosti ni u kom slučaju nema težnji prema duhovnosti, iako nedvojbeno posjeduje duhovne posljedice. Najbolje ga je sagledati kao fizički, mentalni i emocionalni postupak koji ima dalekosežan učinak na sve naše razine svjesnosti sadašnjeg trenutka u *ovome* svijetu. U njemu je riječ o tome da postanemo prisutni i naučimo svjesno prolaziti kroz sadašnja životna iskustva, da budemo ovdje i sada.

Svjesnost pitanja

Kad god nam netko postavi pitanje o našem životnom iskustvu, zamijetit ćemo da u mislima automatski pretražujemo pamćenje u potrazi za odgovorom. Posljedica tog procesa pretraživanja je da ćemo neke stvari automatski znati i stoga neposredno odgovoriti, ne razmišljajući o njima. Učinit će nam se da neke stvari ne znamo ili ih se ne sjećamo, te moramo razmisliti kako bismo došli do odgovora. Međutim, otkrit ćemo da neke stvari barem naizgled ne znamo čak ni nakon dužeg razmišljanja te da ih se ne možemo svjesno prisjetiti bez obzira na to koliko razmišljali o njima. Stoga svoju sposobnost odgovaranja na pitanje o vlastitom iskustvu možemo podijeliti u tri kategorije:

1. **Neke odgovore znamo**. Primjerice, ako nas netko upita kako se zovemo, odgovorit ćemo bez razmišljanja, jer to znamo.
2. **Do nekih odgovora dolazimo procesom razmišljanja**. Primjerice, ako nas netko upita koju smo pjesmu s radija prvu zavoljeli, možda ćemo morati malo razmisliti kako bismo se sjetili naslova i izvođača.
3. **Čini se da neke odgovore ne znamo ili ih se naizgled ne možemo sjetiti i u tome nam ne može pomoći nikakvo razmišljanje**. Primjerice, ako nas netko upita što nam se dogodilo u pola jedanaest navečer na naš treći rođendan, najvjerojatnije je da se toga nećemo moći sjetiti, koliko god razmišljali. Shodno tome, mogli bismo zaključiti da to jednostavno ne znamo.

Kad malo pobliže razmotrimo prirodu svog mentalnog procesa, zamijetit ćemo da nam um, kad god nam netko postavi pitanje o našem

životnom iskustvu, automatski pretražuje pamćenje kako bi se uvjerio možemo li dobiti odgovor na pitanje ili ne možemo. Zamijetit ćemo da um traga sve do onoga trenutka dok ne kažemo »ne znam« ili »ne sjećam se«. Čim to kažemo, um završava istragu i taj ćemo trenutak najčešće, bili toga svjesni ili ne, označiti ograničavajućom prosudbom. Primjerice, kad shvatimo da se ne možemo prisjetiti odgovora na neko konkretno pitanje o vlastitom životnom iskustvu, mogli bismo reći nešto slično ovome:

»Ne mogu se toga prisjetiti, jer mi dugoročno pamćenje nije osobito dobro.«
»Ne mogu se toga prisjetiti, jer mi to zaista nije važno.«
»Ne mogu se toga prisjetiti, jer je vjerojatno bilo previše bolno.«
»Ne mogu se toga prisjetiti, jer se jako davno dogodilo.«

Razlog zbog kojeg svoju nesposobnost pronalaženja odgovora na pitanje i završetak pokušaja prisjećanja odgovora završavamo ograničavajućom prosudbom na vlastiti račun, krije se u tome što se neki vid našeg iskustva ne može pomiriti s mogućnošću da ne zna sve. Umjesto da prihvati ono nepoznato, taj vid našeg iskustva zbog očigledne nesposobnosti prisjećanja automatski okrivljuje neko stanje ili okolnost. U okviru Procesa prisutnosti taj vid vlastita iskustva nazivamo »egom«.

Ego je neizvoran identitet kojeg stvaramo od ranoga djetinjstva kako bismo bezopasno zakoračili u naizgled opasna iskustva života u odrasloj dobi. Za razliku od Prisutnosti, ta neizvorna persona funkcionira na temelju *pretvaranja.* Umjesto da bude spontana, ona je proračunata. Tijekom ovoga putovanja detaljnije ćemo istražiti narav i ustrojstvo ega. Zasad ćemo ga definirati kao onaj dio svojega iskustva koji stvaramo kako bismo bili prihvatljivi u društvu odraslih. Zasad ćemo o njemu razmišljati kao o nečemu što stoji između nas i iskustva svjesnosti sadašnjeg trenutka.

Vlastita ograničenja ego uvijek prikriva isprikama i okrivljuje nekog drugog. Ograničavajuća prosudba koju automatski i često posve nesvjesno pridajemo sebi kad okončamo potragu za odgovorom način je na koji ego prikriva činjenicu da postoje neke uspomene koje su onkraj njegove sposobnosti razmišljanja. Drugim riječima, ego ne želi priznati da postoji stvarno ograničenje procesa *razmišljanja,* da smo živjeli *i prije* nego što smo počeli razmišljati te da postoje životna iskustva koja *prelaze granice* razmišljanja. Ego je zaljubljen u um, a stoga i u *razmišljanje* i *razumijevanje.* Njegov se identitet temelji na lažnom uvjerenju da je um Bog. Ego je odan i nepokolebljiv učenik uma.

Ako bismo iskreno željeli objasniti svoju nesposobnost pronalaženja odgovora na pitanje o vlastitom životnom iskustvu, mogli bismo reći:

»Trenutačno se ne mogu prisjetiti te informacije, jer se neke stvari ne mogu znati ili ih se ne možemo prisjetiti procesom razmišljanja.«

Ego ne može podnijeti takvu izjavu, jer on zapravo smatra da um sve zna i razumije te da razmišljanjem možemo doći do svega što je vrijedno znati. Ego pripada mentalnom svijetu. Želi da svoja iskustva proživljavamo u uvjerenju kako ono što želimo znati nije istinito, nije se uistinu dogodilo ili zapravo nije važno te stoga nema značaja za nas ako do neke spoznaje ne možemo doći procesom razmišljanja. Može smatrati da ne funkcioniramo kako treba i da smo glupi. Završavajući svjesno traženje odgovora ograničavajućom prosudbom o sebi, odnosno izgovorom, ego uspostavlja samoispunjavajuće proročanstvo. Ako kažemo da se »ne možemo prisjetiti nečega zato što...«, automatski zatvaramo vrata koja vode do tih informacija i pokrećemo scenarij koji potvrđuje ograničavajuću prosudbu o sebi.

No, svi smo doživjeli situaciju u kojoj nismo svjesno prekinuli misaonu potragu za odgovorom te se odgovor pojavio kad smo to najmanje očekivali. To se najčešće događa kad se pokušavamo sjetiti odgovora koji nam je »na vrhu jezika«. Budući da nam se čini da je odgovor gotovo nadohvat ruke, ne prekidamo potragu za njim na svjestan način, nego kažemo nešto slično ovome:

»Znam da to znam.«
»Prisjetit ću se.« »Na vrhu mi je jezika.«

Zbog takvih izjava ga se i sjetimo. Kasnije, kad nam nešto drugo posve zaokupi pažnju, odgovor se tajanstveno pojavljuje, kao da nam je oduvijek bio na raspolaganju. Takve nam vrste iskustava pokazuju da su nam dostupne sve informacije koje su nam potrebne o našem životnom iskustvu, samo ako primijenimo ispravne metode. Ova metoda ne mora uvijek obuhvaćati razmišljanje. Ona obuhvaća samo *otvorenost prema prihvaćanju odgovora od onoga dijela našega Bića koje zna sve.*

Ideja da do informacija možemo doći i bez svjesnog procesa razmišljanja strana nam je zbog obrazovnog sustava kojim dominira um.

Međutim, mnogi izumitelji mogu posvjedočiti da su do ključnog dijela informacije koji je i omogućio njihov izum došli kad su se prestali baviti svojim zadatkom i posvetili se nečemu drugome, primjerice kad su zadrijemati. *Pomisao* da bismo mogli primijeniti takvu metodu kako bismo došli do informacija ugrožava ego, jer razotkriva da naš svjesni um nije početak i kraj svega, što je u suprotnosti s pretpostavkom ega. Um je puki instrument i stoga ograničen.

U čitavom Procesu prisutnosti potiče nas se da postavljamo pitanja o svom životnom iskustvu. Da ne bismo oslabili moć i potencijal ovog dijela putovanja, od nas se na samom početku traži da takvim pitanjima ne pristupamo s ograničenjem. Ako automatski primijenimo navedene ograničavajuće izjave ega, lišit ćemo se mnogih dubokih uvida. Također ćemo zatvoriti vrata prekrasnim iskustvima intuicije i nadahnuća. Stoga svakom pitanju koje nam je postavljeno tijekom Procesa prisutnosti trebamo pristupiti na ovaj način:

Na ovome putovanju proces pronalaženja odgovora na postavljena pitanja nije toliko važan koliko iskreno i slobodoumno postavljanje pitanja.

Ne trebamo se ni najmanje zabrinuti ako odmah ne dobijemo odgovor na pitanje. Naš je zadatak završen čim iskreno postavimo pitanje. Ako se odgovor ne pojavi istoga trenutka, moramo ostati otvoreni i time dopustiti odgovoru da se pojavi kad to najmanje očekujemo.

Nema nikakve koristi od intenzivnog razmišljanja o odgovorima, a još manje je korisno prepustiti se frustraciji zato što svjesno ne možemo doći do njih. Ako tako pristupamo pitanjima na frustraciju ćemo reagirati okončanjem potrage i ograničavajućim prosudbama. Tijekom Procesa prisutnosti nitko neće ocjenjivati naše odgovore, jer *točni odgovori ne postoje.* Naše odgovore nitko ne može i neće ocjenjivati uspoređujući ih s drugima, jer je naše putovanje jedinstveno, kako bi odgovaralo našim individualnim potrebama. Ne postoje ni odgovori koje bismo *trebali* pronaći. Pitanje moramo postaviti otvorenog uma, jer tako *omogućujemo pojavu odgovora.* Svoj ćemo misaoni proces zaštititi od nesigurnog ega koji ga želi zatvoriti tako što nećemo automatski okončati potragu za odgovorima, iznoseći ograničavajuće izjave.

Zakon svemira kaže da svaki uzrok izaziva posljedicu. To možemo prevesti i riječima »Tražite, i naći ćete«, »Traži i bit će ti dano«, »Kucajte, i otvorit će vam se«. Drugim riječima, kad postavimo pitanje i ne okončamo proces traženja odgovora, odgovor se neminovno mora

pojaviti u našoj svijesti u bilo kojem obliku. Pitanje je uzrok, odgovor je posljedica. Jedno jamči drugo. Kad je riječ o pitanjima koja nam se postavljaju tijekom Procesa prisutnosti moramo usvojiti upravo takav pristup. Kad god sebi postavimo pitanje, moramo biti strpljivi i dopustiti odgovoru da se pojavi u obliku koji je najkorisniji za naše putovanje Procesom.

Naša je trenutačna nevolja u tome što mi, prema vlastitim sadašnjim spoznajama, ne znamo sve. Zapravo, prema vlastitim sadašnjim spoznajama, mi znamo jako malo. No, postoji dio našega Bića kojega možda još nismo svjesni, koji zna sve. Zna sve, a da ne mora »razmišljati« o tome. Jednostavno zna. To je naša Unutarnja prisutnost. Ona je tihi svjedok svakoga iskustva koje smo ikada doživjeli i sjeća se svakog trenutka tih iskustava, kao da nam se događaju ovog trenutka. Za nju se sva iskustva koja smo proživjeli događaju ovog trenutka, jer svjesnost sadašnjeg trenutka ne zna za vrijeme. Moglo bi se reći da je razlika između ega i naše vječne Unutarnje prisutnosti u tome što ego mora razmišljati kako bi shvatio, dok Unutarnja prisutnost *jednostavno zna.* Ona zna, jer je stalni svjedok svih naših životnih iskustava, dok je žarište ega vezano za vanjski svijet i ono što drugi rade u njemu te je određen njime.

Kad pitanju pristupamo s pretpostavkom da do odgovora možemo doći samo razmišljanjem, ego zapošljavamo kao sudionika, a time se istodobno ograničavamo na misaoni um kao na jedini dostupan mehanizam koji može obaviti zadatak. Na taj način isključujemo svjesnost sadašnjeg trenutka. Taj proces isključivanja odvija se automatski, jer se naša Unutarnja prisutnost pridržava zakona nemiješanja. Ako uporno zahtijevamo da do informacija dođemo isključivo procesom razmišljanja i razumijevanja, nećemo uspjeti. No, onoga trenutka kad smo spremni prihvatiti zamisao da je ono što smo »napravili« od sebe (ego) nepouzdano i da je um kao alat ograničen, tada automatski pozivamo svoju sveznajuću svjesnost sadašnjeg trenutka da nam pruži odgovor. Na taj se način automatski otvaramo nenapornom stjecanju unutarnjeg znanja. Um će u ovome svijetu uvijek biti sredstvo koje nam prenosi znanje, ali samim tim ne mora biti jedino sredstvo za tu svrhu.

Ako sva svoja životna pitanja postavimo sa stajališta svjesnosti, u našem svakodnevnom životnom iskustvu može se probuditi energija uvida, intuicije, nadahnuća i otkrivenja. Najvažnije je da sami sebi dozvolimo prepuštanje iskustvu znanja, i ne znajući zašto, jer ćemo tijekom Procesa prisutnosti imati pristup iskustvima koja smo doživjeli prije nego što smo naučili jezik. Ta su se iskustva događala prije nego što smo s njima mogli povezati mentalne ideje. Mnoga od tih iskustava

sastoje se isključivo od osjećaja, vibracija ili osjeta. To su »spoznaje«. To su energije u kretanju. To su emocionalna iskustva koja su se dogodila prije nego što smo ovladali mentalnim jezikom. To su vibracijska iskustva koja su se događala u maternici i nedugo nakon što smo se rodili u ovome svijetu. Ako uporno tvrdimo da uvijek moramo znati zašto trebamo prihvatiti ono što je istinito i stvarno za nas, tada svojoj svjesnosti nećemo dopustiti da preuzme stvar u svoje ruke i tako potakne te rane vibracijske uspomene kako bi neutralizirala njihov negativan učinak na naš sadašnji život.

Pitanja koja odlučimo postavljati o čitavom svom životnom iskustvu iznimno su važna. Zbog Zakona uzroka i posljedice odgovori na ta pitanja uvijek će se očitovati u ovom ili onom obliku, samo ako nam um ostane otvoren. Imajući to na umu, možda bismo mogli razmotriti mogućnost da naše životno iskustvo u bilo kojem trenutku predstavlja razotkrivanje odgovora na pitanja koja postavljamo. To nam još nije jasno zato što većinu pitanja postavljamo, a da toga nismo ni svjesni. Proces prisutnosti pomaže nam da ublažimo tu poteškoću, jer nam pokazuje kako da počnemo otklanjati nesvjesne postupke i istodobno svjesno postavljati korisna pitanja. Ako shvatimo i prihvatimo da ćemo neminovno dobiti odgovore na sva naša pitanja, tada se možemo u potpunosti usmjeriti na proces postavljanja korisnih pitanja i prestati pokušavati »smisliti« odgovore. Od nas se traži da nam um bude otvoren. Pozvani smo da istražimo iskustvo primanja. To iskustvo možemo potaknuti ovoga trenutka postavljanjem sljedećeg pitanja:

Koja su najkorisnija pitanja što ih možemo postaviti prije nego što se prepustimo Procesu prisutnosti?

Staza svjesnosti i Sedmogodišnji ciklus

Dva otkrivenja koja su potaknula namjere Procesa prisutnosti i njegovu mehaniku su Staza svjesnosti i Sedmogodišnji ciklus.

Staza svjesnosti

Kad prepoznamo Stazu svjesnosti i počnemo djelovati u skladu s njom Proces prisutnosti postaje iznimno moćan, ali istodobno i posve nenaporan, jer je on- automatski i prirodan za sva ljudska bića. Sve što iskusimo nastaje zahvaljujući uglavnom nesvjesnoj primjeni naše

pažnje i namjere dok hodamo tom stazom, koja je naša prava priroda. No, iznenađujuće je to što ostaje dobro skrivena sve dok na nju ne usmjerimo svoju svjesnu pažnju. Razumijevanje jednostavne dinamike Staze svjesnosti pomaže nam da shvatimo zašto je prijeko potrebno pristupiti emocionalnoj jezgri svojih iskustava i prilagoditi je kako bismo potaknuli stvarnu promjenu u psihičkim i fizičkim vidovima svojega života. Kad u svom životnom iskustvu svjesno prepoznamo Stazu svjesnosti i Sedmogodišnji ciklus, bit ćemo sposobni bolje shvatiti uzroke mnogih neugodnih iskustava koja nam se javljaju, ili ćemo barem znati gdje bismo mogli početi tragati za njihovim uzrocima.

Stazu svjesnosti lako je uočiti promatranjem normalnog razvoja tek rođenog djeteta. Iako je naše emocionalno, mentalno i fizičko tijelo već vidljivo i od trenutka rođenja razvija se istodobno jedno uz drugo, postoji poseban put kojim se naša individualna svjesnost koristi kako bi svjesno zašla u njih. Dijete najprije plače (emocionalno tijelo), nakon toga uči govoriti (mentalno), a tek tada uči hodati (fizičko tijelo). Staza svjesnosti stoga se razvija

Od emocionalnog preko mentalnog do fizičkog tijela!

Kad napustimo maternicu mi smo prvenstveno emocionalna bića. Izražavamo samo emocije. Ne posjedujemo verbalni jezik i njegove asocijativne ideje kojima bismo mogli identificirati svoja iskustva ili učinkovito komunicirati s njima. Još ne posjedujemo ni motoričke vještine kojima bismo mogli fizički sudjelovati u bilo čemu. Svijet doživljavamo kao čistu *energiju u gibanju* ili emociju. U tom isključivo emocionalnom stanju ostajemo sve dok nešto ne prepoznamo. Tako nam se svjesnost počinje razvijati u carstvu emocija.

Do drugog koraka na Stazi svjesnosti, mentalnog carstva, dolazimo naučivši namjerno koristiti emocije kako bismo postigli određeni ishod. Kad se to dogodi, naše emocije više nisu reakcija na okolnosti. Sada postaju sredstvo kojim usmjeravamo ishod svojih iskustava. Drugim riječima, onoga trenutka kad plač ili osmijeh iskoristimo kao instrument promišljene komunikacije, kako bismo svjesno manipulirali svojim životnim iskustvom, tada više ne izražavamo samo emocije, nego i mentalno sudjelujemo u svome iskustvu. Ulazak u mentalno carstvo potvrđuje se kad naučimo prvu riječ. Naša je prva riječ čin imenovanja. Automatski se događa da imenujemo nešto što smo prepoznali i to *upravo zato što* smo to prepoznali.

Kad postanemo sposobni imenovati vidove iskustva koje prepoznajemo, to pokazuje da se otvaraju vrata prema novom koraku na Stazi svjesnosti, prema fizičkome carstvu. Kad počnemo prepoznavati i imenovati vidove svojega iskustva, do toga dolazi zato što nam oni više ne nalikuju na *energiju u kretanju.* Onog trenutka kad nešto imenujemo, to činimo stoga što nam se više ne pojavljuje kao energija u kretanju, nego nam se počinje pojavljivati kao konkretna stvar. Nešto imenujemo stoga što nam je postalo važno. Prepoznavanje i kasniji čin imenovanja posljedica su prihvaćanja da se ono što je nekoć izgledalo kao tijek energije čudesno preobrazilo u nešto što nam nalikuje na čvrstu, gustu i nepokretnu stvar. Proces ulaženja u taj svijet iskustava djelomično se sastoji i od toga što smo na neki način postali ovisni o tome da u svemu sagledamo stvar. Ta nam ovisnost omogućuje da percepcijski zakoračimo u paradigmu koja se zapravo sastoji isključivo od svjetlosti i zvuka ili svjetlosnih, vibracijskih valova energije u kretanju, kao i u tome što doživljavamo naizgled čvrsto fizičko iskustvo te paradigme. Da bismo zakoračili u fizičko iskustvo doslovce moramo stvoriti privid »zaustavljanja svijeta«. Kad smo u dječjoj dobi vlastitom percepcijom doslovce zaustavili svijet i počeli ga imenovati, tada smo znatiželjno puzali prema imenovanome kako bismo doživjeli osobni kontakt s njim. To vanjsko kretanje naše pažnje i namjere, potaknuto radoznalošću, vodi nas iz čisto emocionalnog i mentalnog iskustva prema trećem koraku duž Staze svjesnosti, a to je fizičko carstvo. Kako bismo se u pravom smislu te riječi potrudili poduzeti prve nesigurne korake u svijet koji nam je važan znatiželja je prijeko potrebna.

Staza svjesnosti, koja vodi od emocionalnog preko mentalnog do fizičkoga carstva i kojom se svi mi krećemo kako bismo zakoračili u vlastito iskustvo ovoga svijeta, nesvjesno se potvrđuje vanjskim ponašanjem svijeta. Ako shvatimo kako svijet prepoznaje tu Stazu, spoznat ćemo Sedmogodišnji ciklus.

Sedmogodišnji ciklus

Isključivo emocionalno iskustvo koje za nas počinje onoga trenutka kad napustimo maternicu počinje slabiti i u mnogim se slučajevima prestaje razvijati kad dosegnemo sedmu godinu. U sedmoj godini dolazi do okončanja djetinjstva. Tada postajemo dječaci i djevojčice. Zbog toga se u sedmoj godini kreće u školu, jer to razdoblje našega života označava točku na kojoj napuštamo razvoj emocionalnog tijela i svoje djetinjstvo kako bismo se više usredotočili na razvoj mentalnoga tijela.

Od sedme do četrnaeste godine učinio mentalnom razumijevanje i razvijamo temelje triju komunikacijskih vještina: govora, čitanja i pisanja. Također se učimo ponašati na društveno prihvatljiv i prikladan način u društvu u kojemu smo rođeni. Sedmogodišnji ciklus intenzivne usredotočenosti na osnovne mentalne vještine u konačnici se počinje usmjeravati na razdoblje koje nazivamo pubertetom. Od otprilike četrnaeste godine mentalni se razvoj počinje okretati onome što drugi smatraju daje za nas potrebno kako bismo prihvatili smislenu fizičku ulogu u društvu. Takvo prilagođavanje žarišta naše pažnje istodobno se označava povećanjem fizičke svjesnosti o vlastitoj okolini i odnosa koji imamo s njom.

Hormonalne promjene koje se odvijaju u tijelu oko četrnaeste godine označavaju naš odmak od sedmogodišnjeg ciklusa mentalne socijalizacije i prilagodbe te nagovještavaju da zalazimo u treći sedmogodišnji ciklus. U njemu se pojačava razvoj našega odnosa s vanjskim, fizičkim svijetom. Tada nas proglašavaju »tinejdžerima«. Tijekom tog trećeg sedmogodišnjeg ciklusa postajemo itekako svjesni svojeg fizičkog tijela i fizičkog mjesta u svijetu. Tijekom toga razdoblja također nas privlače ili odbijaju druga ljudska bića. U tome razdoblju biramo svoju skupinu i u njemu se naglasak premješta na razmišljanje o tome kako ćemo prihvatiti ulogu fizički odgovornog i sposobnog ljudskog bića. Okončanje trećeg sedmogodišnjeg ciklusa potvrđuje se proslavom 21. rođendana. Na kraju toga ciklusa proglašavaju nas odraslima.

Proces prisutnosti će nam kroz osobno iskustvo pokazati da zbog naravi te prirodne Staze svjesnosti i tri početna sedmogodišnja ciklusa koji se odvijaju jedan za drugim korijen naših sadašnjih fizičkih iskustava ne možemo naći u svojim sadašnjim vanjskim, fizičkim okolnostima, kao ni u sadašnjim mentalnim misaonim procesima. Proces će nas najprije podučiti kako da postanemo fizički prisutni i postignemo mentalnu jasnoću, a onda će nam razotkriti da se korijen svih naših današnjih neuravnoteženih iskustava može pronaći u carstvu u kojemu smo ih i zasadili: u neintegriranim emocionalnim iskustvima djetinjstva.

Drugim riječima, Proces će nam pokazati da je prvi, emocionalni, sedmogodišnji ciklus našega djetinjstva *uzročna* točka svih sadašnjih neugodnih iskustava. Pokazat će nam da je svaki emocionalni korijen koji smo tada posadili i koji nismo svjesno integrirali u svoje iskustvo izrodio negativne mentalne sustave uvjerenja koji se zauzvrat očituju kao neuravnoteženi fizički uvjeti ili okolnosti koje doživljavamo *ovoga trenutka.* U okviru Procesa prisutnosti mehaniku toga postupka sađenja korijena nazivamo »emocionalnim usađivanjem«. Dubinski ćemo ga istražiti tijekom stvarnog putovanja kroz Proces.

Proces prisutnosti omogućuje nam jedno od najdalekosežnijih otkrivenja: *većini se ljudi* u emocionalnom smislu *nije dogodilo ništa novo otkako su iskoračili iz svog prvog sedmogodišnjeg ciklusa.* Iako se čini da neprestano prolazimo kroz nove fizičke okolnosti i iskustva, na emocionalnoj se razini zapravo ništa ne mijenja. Mi u emocionalnom smislu svakih sedam godina ponavljamo isti ciklus koji je usađen u naše emocionalno tijelo tijekom prvih sedam godina našega životnog iskustva. Kad počnemo učiti kako možemo identificirati emocionalne podzemne struje koje prožimaju sva naša mentalna i fizička iskustva, jasno ćemo uvidjeti kako se samo *čini* da odrastamo i doživljavamo različita i raznolika iskustva.

Kad navršimo četrnaestu godinu naša se pažnja i namjera običajno i doslovce prenose na fizičke okolnosti našeg života. U odrasloj dobi zapažamo samo čvrstu površinu stvari. Budući da se fizički svijet po svojoj naravi uvijek naizgled mijenja, i doima se da je svakoga trenutka nov, to stvara privid neprestane promjene. To je varka fizičkoga svijeta, najveći privid. Na Istoku ga zovu *maja.*

Podučavajući nas kako da zapazimo i ono što postoji ispod fizičke površine stvari, Proces prisutnosti će nam razotkriti istinsku narav mađioničarskog trika fizičkog svijeta. To će postići koristeći se našim mentalnim sposobnostima da zavirimo onkraj fizičkog i »ugledamo« emocionalni sadržaj vlastita života. Taj uvid dobivamo kad sebi dopustimo da osjetimo vidove svojeg iskustva koje odavno potiskujemo. Kad u tome uspijemo, spoznat ćemo da svi mi marljivo i posve nesvjesno ponavljamo obrazac utisnut u naše emocionalno tijelo tijekom djetinjstva. Nesvjesno ponavljanje emocionalnog obrasca potiče nastanak iskustva koje nazivamo »životom u vremenu«.

Kad svijet uspijemo sagledati u energetskom smislu, kao tapiseriju energija u gibanju, kao emocionalnu struju, moći ćemo uvidjeti da uistinu živimo u prošlosti i stvaramo budućnost koja poslušno ponavlja emocionalni sadržaj povijesti. Otkrit ćemo da većina ljudi tek po navršenoj sedmoj godini umire emocionalnom smrću. To je stvarna smrt, a Proces nas poziva da se iz nje probudimo. Emocionalni obrazac koji se ponavlja je san koji se na površini doima stvarnim. Kad naučimo zaviriti ispod površine našeg izmišljenog svijeta, otkrit ćemo istinu koja će nas zaprepastiti:

Odrasli su mrtva djeca.

Dijete u nama mora umrijeti kako bismo postali prihvatljivi kao odrasle osobe. Sada je na nama da se probijemo kroz rešetke percepcijskog

zatvora odrasle dobi, koji smo sami stvorili, i da oslobodimo svoje dječje *ja* iz tamnice laži. Kad steknemo iskustvo koje je prijeko potrebno za spašavanje vlastite bezazlenosti, omogućen nam je ulazak u posve novu paradigmu, u kojoj bezazlenost i iskustvo počivaju na uravnoteženoj vagi mudrosti. To ćemo postići samo ako se upustimo u svjesno putovanje koje vodi u dinamiku naših emocionalnih podzemnih struja, a onda ćemo i shvatiti zašto i mi sami i svi ostali neprestano ponavljamo:

»Ne znam zašto mi se to neprestano događa.«
ili »Zašto se to uvijek iznova događa?«

Putovanje kroz Proces prisutnosti pomoći će nam da spoznamo kako, iznoseći takve izjave ili pitanja, zapravo ne govorimo o fizičkom događaju, nego o vlastitom osjećaju ili reakciji prema emocionalnom sadržaju životnog iskustva koje se neprestano ponavlja i tjera nas da stvaramo mentalnu i fizičku neravnotežu. Jednom kad spoznamo da sami nesvjesno ponovno stvaramo emocionalne obrasce iz vlastitog djetinjstva, poduzeli smo prvi korak prema buđenju iz tog sna. Tada ćemo također shvatiti da je besmisleno boriti se s fizičkim okolnostima vanjskoga života kako bismo stvarnu promijenili kvalitetu naših iskustava. Neugodne fizičke okolnosti našega trenutačnog života fizička su očitovanja emocionalnih duhova prošlosti. Možemo ih tjerati koliko god želimo, ali već smo svjesni da ništa ne postižemo takvom aktivnošću, takvim kretanjem, zbrkom i dramom.

Svijet u koji smo zakoračili nije isključivo emocionalno iskustvo, nego također posjeduje moćne mentalne i fizičke elemente, i to je glavni razlog zbog kojega ne uspijevamo probaviti emocionalna iskustva iz prvih sedam godina svog životnog iskustva. Da bismo u takvome svijetu svoja iskustva u potpunosti integrirali, moramo biti u stanju prigrliti ih u emocionalnom, mentalnom i fizičkom pogledu. Tijekom prvog sedmogodišnjeg ciklusa posjedujemo snažne emocionalne sposobnosti, ali nam mentalne i fizičke još nisu posve razvijene. Zbog toga na pozornicu nesvjesno stupa svijet i negdje oko sedme godine okončava intenzivan emocionalni razvoj, jer sve dok se to ne dogodi mi se nećemo usredotočiti na razvoj svojih mentalnih, a kasnije i fizičkih sposobnosti, što nam omogućuje da postanemo potpuno integrirana bića.

U ovom trenutku naše rasprave važno je naglasiti da postoji još jedan ciklus koji prethodi emocionalnom ciklusu započetom u trenutku

rođenja. To je sedmomjesečni vibracijski ciklus. On započinje u trenutku kad postajemo svjesni svog iskustva u maternici, otprilike dva mjeseca nakon začeća. Sedmogodišnji emocionalni ciklus koji započinje trenutkom rođenja u ovome svijetu ponavljanje je obrasca koji je u vibracijskom smislu utisnut u nas tijekom tih sedam mjeseci u maternici. Međutim, u Procesu prisutnosti ne pokušavamo integrirati vibracijska iskustva koja smo imali tijekom razvoja u maternici, jer tijekom putovanja kroz ovaj svijet nismo izloženi svojoj vibracijskoj paradigmi, pa stoga ne zadobivamo rječnik kojim bismo o njoj govorili drugima. Ako želimo doći do vibracijskog ciklusa i integrirati ga, moramo se upustiti u vlastito putovanje koje vodi u unutarnju tišinu i nepomičnost, pomoću meditacije. To je istinska svrha meditacije.

Ono što mnogi nazivaju »duhovnim iskustvom« zapravo je »vibracijsko iskustvo«. Putovanje tijekom kojega svjesno integriramo svoje vibracijsko (duhovno) tijelo možemo poduzeti samo pod vodstvom učitelja ili učiteljice koji su i sami integrirali vlastito vibracijsko tijelo. Budući da nas integriranje vibracijskoga tijela osposobljava da potaknemo unutarnje savršenstvo, bez obzira na savršeno nesavršenstvo iskustva vanjskoga svijeta, takve učitelje nazivamo Savršenim živućim majstorima. Njihova je znanost najuzvišenija od svih s kojima se možemo susresti ili koju možemo shvatiti na ovome svijetu. U tu fazu integracije i u kontakt s takvim učiteljem stupamo tek kad se u našoj Duši probudi namjera da se potpuno odvoji od fizičkog, mentalnog i emocionalnog iskustva.

Proces prisutnosti posjeduje instrumente i spoznaje koji nam pomažu da u potpunosti integriramo vlastita fizička, mentalna i emocionalna iskustva, čime nam omogućuje da probudimo namjeru postajanja savršenim Bićem »u ovome svijetu«. Pruža nam spoznaje koje nam omogućuju da dosegnemo sam početak vibracijskog putovanja koje, pak, omogućuje spoznaju tog savršenstva. U povijesnom smislu, put vibracijske integracije naziva se misticizmom.

Proces prisutnosti nas podučava da u potpunosti prihvatimo to životno iskustvo, a ne da ga zaobiđemo. Uči nas da postanemo prisutni ovdje i sada. To postiže podučavajući nas kako možemo osluškivati poruke emocionalnih utvara vlastite prošlosti te kako se služiti pažnjom i namjerom da bismo se vratili onamo gdje je naš emocionalni razvoj naglo prekinut, zbog čega se naša svjesnost sadašnjeg trenutka preobrazila u smrtonosnu predstavu. Kad to postignemo, najprije spoznajemo zašto moramo zaci onkraj vlastitih fizičkih privida i proći kroz mentalnu zbrku kako bismo ponovno pokrenuli i oživjeli energije odgovorne za stvarno kretanje u životnome iskustvu. Drugim riječima, spoznajemo zašto moramo svjesno

putovati naizgled unatrag duž Staze svjesnosti kojom smo krenuli kako bismo zakoračili u fizički svijet i zašto moramo deaktivirati negativne učinke koje sedmogodišnji ciklus ima na naša sadašnja iskustva. Tek kad to postignemo razderat ćemo koprenu prošlosti i projicirane budućnosti, kako bismo uistinu sagledali radost i ljepotu što pripadaju sadašnjem trenutku. To nije lak zadatak, ali kad ga se istinski prihvatimo, ubrzo ćemo početi shvaćati da je to jedna od najvažnijih potraga u koju se možemo upustiti tijekom svojega životnog vijeka.

Putovanje »unatrag« zapravo i nije najprikladniji opis toga postupka. Razumljiv je, jer živimo u vremenu i stoga smatramo da se neprestano krećemo naprijed. No, zapravo, sve dok ne integriramo vlastitu prošlost vrtimo se u krugovima poput psića koji pokušava uhvatiti vlastiti rep. Putovanje potaknuto Procesom prisutnosti prikladnije bismo opisali ako bismo rekli da započinjemo putovati »prema unutrašnjosti« te da nas je naše životno putovanje dosad vodilo »prema van«, u fizičko iskustvo. Vanjski vid našega iskustva je fizički. Ostat će fizički sve dok oko sebe zapažamo samo stvari. Kad počnemo učiti kako se kretati prema unutra, najprije ćemo naići na mentalno carstvo. Kad napravimo još jedan korak prema vlastitome Biću, ponovno ćemo svjesno zaci u emocionalno carstvo. Emocionalno tijelo se, kako smo upravo naveli, nalazi samo korak udaljeno od vibracijskog, odnosno od onoga o čemu razmišljamo kao o izvornom duhovnom iskustvu.

Povratno putovanje u vlastitu nutrinu duž Staze svjesnosti u koje se moramo upustiti kako bismo postigli cjelovitost u ovom životnom iskustvu nije nam potpuno nepoznato. Već smo često putovali tom stazom. Kad god poželimo vratiti se ili stupiti u dodir s vlastitim Izvorom, automatski krećemo na to putovanje. Da bismo to jasno vidjeli u stvarnosti, možemo promatrati djecu pri molitvi. Dijete najprije klekne i sklopi ruke (fizičko tijelo), zatim se obrati Bogu (mentalno), a onda nam njegove nevine riječi dodirnu srce i potaknu osjećaje (emocionalno). Stoga se povratak duž Staze svjesnosti odvija ovako:

Od fizičkog, preko mentalnog, do emocionalnog tijela!

To je putovanje potpuno suprotno od putovanja prema van kojim naša svijest kreće od trenutka kad se nađemo u fizičkome svijetu. Kao što smo već spomenuli, meditacija je također osmišljena kako bi potaknula povratak u vlastitu nutrinu. Najprije zauzmemo fizički položaj, onda ponavljamo mentalnu mantru, a tek tada zazivamo emocionalno iskustvo unutarnje ljubavi i predanosti. To nam emocionalno iskustvo,

pak, osnažuje sposobnost poniranja u vibracijsko carstvo. Meditacija je u svojem najčišćem obliku instrument koji bi nas trebao povući iz iskustva fizičkog svijeta, preko mentalnog carstva do samoga našeg srca. Kad se nađemo u vlastitome srcu, tada smo samo za korak udaljeni od svoje Božanske prisutnosti. Tada Božanska prisutnost nadgleda naš ulazak u vibracijsko carstvo.

Proces prisutnosti odaje počast stazi povratka, a to je potrebno kako bismo počeli ponovno buditi svjesnost i odnos sa svojom Unutarnjom prisutnošću. Proces prisutnosti u tome uspijeva tako što nam osvješćuje stazu kojom smo svi mi krenuli odvojivši se od dječje emocionalne bezazlenosti i krenuli prema van, u svijet odraslih. Podučavajući nas kako se u prenesenom smislu možemo vratiti u prvi sedmogodišnji ciklus, u svoje djetinjstvo, s namjerom unošenja ravnoteže integriranjem iskustava koja su se prva utisnula u naše emocionalno tijelo, Proces nam omogućuje da shvatimo što znači ovaj izraz:

»Ako ponovo ne postanete kao mala djeca, sigurno nećete ući u kraljevstvo nebesko.«

To učenje možemo izraziti i drugim riječima:

Ako se ne vratimo Stazom, svijesti i ne podarimo mir svom emocionalnom dječjem ja, *nećemo biti u stanju neutralizirati negativan učinak neintegrira-nih iskustava našeg prvog sedmogodišnjeg ciklusa. Dok to ne postignemo, ne možemo probuditi stvarno kretanje u svojemu životu, niti obnoviti ravnotežu svojih mentalnih i fizičkih iskustava u ovome svijetu. Sve dok ne postignemo tu ravnotežu, nismo u stanju prekoračiti okove ovoga svijeta i vratiti se Izvoru.*

Proces prisutnosti poziva nas da krenemo tom stazom. To nam omogućuje kontakt s našom Unutarnjom prisutnošću. Važno je da u ovome trenutku zapamtite kako se sedmogodišnji ciklus, što smo ga opisali u ovoj raspravi, prilagođava sadašnjem ubrzanju naše evolucije. Ciklusi današnje djece su skraćeni na šest ili čak pet godina, jer se prijelaz od razvoja emocionalnog tijela do razvoja mentalnog tijela koji se odvija kad krenemo u školu događa u ranijoj dobi. Međutim, u okviru Procesa prisutnosti govorit ćemo o sedmogodišnjem emocionalnom ciklusu, ali svjesni da postoje iznimke u tom pravilu.

Prolazeći kroz Proces mi svjesno pokrećemo promjenu u našemu iskustvu sedmogodišnjeg ciklusa. Postupno neutraliziramo negativan

učinak koji taj ciklus ima na kvalitetu našeg sadašnjeg životnog iskustva. Ponavljanje Procesa počinje u potpunosti otklanjati učinak ciklusa, jer otklanja energetsku prepreku u nama izazvanu emocionalnom smrću koju smo doživjeli ušavši u odraslo doba. Kad u dovoljnoj mjeri otklonimo učinak tog ciklusa, zateći ćemo se na samom rubu svoje osobne provalije, mjesta koje odavno *izbjegavamo.* Ondje blijedi naša svjesnost o vlastitoj prošlosti i projiciranoj budućnosti i pretapa se u vječni trenutak Sadašnjeg trenutka. Ondje se počinje rastvarati energetsko iskustvo polarnosti i stapati se s vibracijskim iskustvom Jednote.

Ne smijemo se zabrinuti zbog toga što još ne možemo otkriti dokaze sedmogodišnjeg ciklusa u vlastitim životnim iskustvima. Tragove sedmogodišnjeg ciklusa možemo uočiti kad počnemo odvajati pažnju s površine životnih zbivanja i kad počnemo biti sve svjesniji emocionalne podzemne struje koja nas prožima. Za to ćemo biti sposobni kad postignemo svjesnost sadašnjeg trenutka, a to nam omogućuje Proces prisutnosti.

Kretanje s onu stranu gibanja

Za prepuštanje Procesu prisutnosti pripremamo se, između ostaloga, i pozivom da promijenimo svoju percepciju nekih vidova vlastitog životnog iskustva. Primjerice, od nas se traži da ne prosuđujemo vlastito iskustvo Procesa u skladu s tim koliko se dobro osjećamo dok ono traje. Od nas se također traži da ne očekujemo kako će to putovanje biti lako. Umjesto toga, trebali bismo željeti »stvarno« iskustvo, čak i ako nam se u početku učini neugodnim. Od nas se traži da prihvatimo mogućnost kako je osobni emocionalni rast ključ obnove ravnoteže i kvalitete našega životnog iskustva. Trebamo prihvatiti i činjenicu da do osobnog emocionalnog razvoja dolazi samo ako se predamo iskustvu »neznanja«. Kako bi nam bilo lakše predati se, trebamo razmisliti o promjeni prema postupku postavljanja pitanja i dobivanja odgovora. To možemo učiniti ako se usredotočimo na postavljanje pitanja, a ne na poktišaj pronalaženja odgovora. Na taj način dopuštamo odgovoru da se neočekivano pojavi, a time se automatski otvaramo iskustvu »primanja«. Sada se od nas traži da promijenimo svoje shvaćanje o onome što smatramo »kretanjem«.

Općenito govoreći, kad u okviru svojega iskustva vanjskog fizičkog svijeta govorimo o kretanju, mislimo na fizičko zbivanje, kao što je kretanje s jednog mjesta na drugo, ili mislimo na neku fizičku aktivnost, kao

što je okretanje preslice ili pokretanje nogu i ruku. Sto se tiče vanjskog fizičkog svijeta, ne možemo putovati ako se ne krećemo. No, kad se prepustimo Procesu prisutnosti i dovršimo ga, doživjet ćemo posve stvarno kretanje koje nije povezano s vanjskom fizičkom aktivnošću. Kretanje s kojim ćemo se upoznati stoga nije ono koje bismo automatski mogli povezati s *idejom* kretanja. U okviru Procesa prisutnosti vanjsku fizičku aktivnost ne smatramo *stvarnim* kretanjem. Za tu vanjsku aktivnost bolja je riječ »gibanje«. Posljedica prepuštanja Procesu prisutnosti je doživljaj stvarnog kretanja, koje nije povezano s vanjskim gibanjem.

Što znači »kretanje koje nije povezano s vanjskim gibanjem«? To najbolje možemo objasniti sljedećim primjerom: ako nismo zadovoljni kvalitetom svojeg životnog iskustva, možemo pokušati promijeniti okolnosti preseljenjem u drugo mjesto, grad ili državu. Za to je potrebno mnogo vanjskog gibanja. No, kad se smjestimo u novome gradu, usprkos promijenjenim vanjskim okolnostima i gibanju u vanjskome svijetu, osjećaj nezadovoljstva ipak se vraća. To se događa zbog toga što se u vlastitoj nutrini nismo pomakli ni milimetra, bez obzira na vanjsko gibanje. Svi smo mi u ovom ili onom obliku doživjeli slično iskustvo. Postoji izreka koja prikladno sažima tu nevolju:

»Kamo god pošli, sebe vodimo sa sobom.«

Takvo ponašanje, takvo jurcanje naokolo pri kojem nikamo ne stižemo, oblik je kretanja koje vanjski svijet uvelike odobrava kao sredstvo ublažavanja nezadovoljstva u pogledu kvalitete životnog iskustva. U okviru Procesa prisutnosti takvo besmisleno vanjsko kretanje smatramo zbrkom. Bolja je riječ »drama« i tom ćemo se riječju koristiti u ovome tekstu kako bismo opisali tu vrstu besmislene aktivnosti. Drama se ne odnosi samo na besmisleno vanjsko, fizičko gibanje, nego i na sveukupnu besmislenu mentalnu i emocionalnu aktivnost u našem iskustvu.

Jedna je od namjera Procesa prisutnosti da nas izvede iz drame te da nam istodobno pomogne da potaknemo *stvarno* kretanje u svom životnom iskustvu. Poanta je u tome što je naša narav takva da ćemo se uvijek prikloniti drami, sve dok ne iskusimo stvarno kretanje u svojemu životu, a sve dok se priklanjamo drami, nećemo ni pokušati pokrenuti bilo kakvo stvarno kretanje u svom životnom iskustvu. Proces prisutnosti nam pomaže da se oslobodimo takvog nesvjesnog pristupa životu. Da bi nam u tome pomogao, potiče nas na *unutarnje* kretanje tako što nas polako i svjesno oslobađa blokiranih *emocija.* Kad obavimo taj unutarnji zadatak, automatski ćemo aktivirati stvarno vanjsko kretanje u životnom iskustvu, a da se nećemo morati prikloniti besmislenoj vanjskoj zbrci ili

drami. Tek ćemo tada biti spremni odbaciti dramu, jer ćemo itekako postati svjesni njezine besmislenosti. Kad se prepustimo Procesu prisutnosti stvarno kretanje koje namjeravamo pokrenuti kreće se od:

Djelovanja prema Postojanju.
Gledanja prema sagledavanju.
Površnog slušanja prema pravom slušanju.
Pretvaranja do Prisutnosti.
Neravnoteže prema ravnoteži.
Razdvojenosti prema Jednoti.
Reakcije prema akciji.
Neizvornosti prema izvornosti.
Rascjepkanosti prema integraciji.
Traganja za srećom prema otkrivanju unutarnje radosti.
Osvete i okrivljavanja prema opraštanju.
Pogrešnog opažanja prema ispravnom opažanju.
Prigovaranja i nadmetanja prema suosjećanju.
Nesvjesnog ponašanja prema svjesnom postupanju.
»Života u vremenu« prema doživljaju svjesnosti sadašnjeg trenutka.

Ti različiti oblici kretanja samo su različiti opisi posve istog pomaka u opažanju, percepcijskog pomaka za koji nije potrebno vanjsko gibanje. Taj pomak ne možemo postići promjenom uvjeta vanjskog iskustva svijeta. Ne možemo ga postići pokušajima. Ne možemo ga postići dramom. Možemo ga postići samo »nedjelovanjem« i »raščinjavanjem«. Možemo ga postići isključivo radom na vlastitoj unutrašnjosti.

Razumijevajući narav stvarnog kretanja u okviru Procesa prisutnosti uštedjet ćemo sebi energiju koju bismo potratili na pokušaj okončanja tog iskustva uz pomoć bilo kakve nepotrebne vanjske aktivnosti. Sto se pri tome misli?

Kad se upustimo u ovakvu vrstu iskustva o kojoj je riječ u Procesu prisutnosti, to nerijetko činimo stoga što pokušavamo promijeniti sebe. No, otkrit ćemo da se ne možemo »promijeniti«, nego možemo promijeniti samo kvalitetu svojega iskustva. Ako ne shvaćamo tu važnu istinu upuštamo se u beskonačno vanjsko djelovanje. Zbog toga sveukupno vanjsko gibanje kojega se prihvaćamo kako bismo se promijenili neminovno rezultira samo nepotrebnim trošenjem energije.

Zbog toga što u vanjskome svijetu vidimo takve primjere, teško nam je shvatiti da svoje okolnosti uistinu možemo promijeniti bez ikakve drame. Primjerice, kad se prepustimo ovome iskustvu, možda smo već donijeli

odluku da svoje putovanje opteretimo nepotrebnom dramom. Osim što smo krenuli s Procesom prisutnosti, možda smo odlučili da ćemo se osloboditi pušenja ili drugih ovisnosti, prihvatiti posebnu dijetu, dodati vježbe u svakodnevni raspored ili produžiti vrijeme vježbanja.

Glavni razlog zbog kojeg ovo iskustvo namjeravamo nadopuniti vanjskom dramom je vi tome što Proces prisutnosti možda smatramo metodom kojom možemo promijeniti sebe. Možda još uvijek vjerujemo da smo mi ono što nam se događa, umjesto da shvatimo kako mi *doživljavamo* svoja iskustva. Kad pogrešno vjerujemo da smo ono što nam se događa, tada ćemo vjerojatno pokušati vratiti ravnotežu u svoj život i promijeniti prirodu svojeg ponašanja, svoj izgled ili životne okolnosti. No, nas ne određuje naše ponašanje, izgled i životne okolnosti: to su samo iskustva koja nam se događaju. To su oznake našega ega. Kad pokušavamo promijeniti te površne vidove svojega unutarnjeg iskustva, uvijek se priklanjamo drami.

Tijekom trajanja *ovoga* putovanja ne bismo trebali pokušavati promijeniti svoj izgled, ponašanje ili životne okolnosti, jer će to samo povećati dramu i oduzeti nam energiju. Iskustvo Procesa postat će dramatičnije, jer će ti pokušaji premjestiti žarište naše pažnje na bavljenje posljedicama, a ne uzrocima naših okolnosti.

Kad postanemo dovoljno zreli da možemo pročitati i shvatiti ove informacije, možemo biti posve sigurni da su naš izgled, ponašanje i životne okolnosti u *ovome trenutku* nagomilane posljedice nerazriješenih nelagoda našega emocionalnog tijela. Stoga je pravo kretanje, odnosno trajna promjena, u našem vanjskom iskustvu moguće samo ako promijenimo unutarnji uzrok vanjskih događaja. Ako pokušavamo promijeniti ponašanje, izgled ili životne okolnosti, time ne postižemo trajni učinak. Proces prisutnosti će nam jasno pokazati da stvarne i trajne promjene vanjskoga iskustva možemo postići isključivo promjenom uzroka, poticanjem stvarnog kretanja u stanju našeg emocionalnog tijela.

Stoga se u Proces prisutnosti ne smijemo upuštati s namjerom da istodobno uvedemo velike vanjske promjene u svome ponašanju, izgledu ili životnim okolnostima. Tijekom ovoga putovanja iznimno je preporučljivo da se usredotočimo na ono što se od nas traži u svakom trenutku.

Tijekom Procesa moramo izbjegavati sve porive za uvođenjem bilo kakvih drastičnih promjena ili donošenjem većih životnih odluka.

Takvi će se porivi pojavljivati, ali moramo im se oduprijeti. Tijekom ovoga putovanja porivi za drastičnim postupcima pojavljivat će se kao

reakcije na nesvjesna pitanja koja izranjaju u procesu. Priklanjanje vanjskoj drami bit će očitovanje naše nesvjesne želje da ovladamo onim što nam se događa ili da ublažimo taj proces. Reakcije uvijek dovode do drame i zbrke. Navest će nas da prihvatimo previše zadataka odjednom, čime nesvjesno sabotiramo vlastiti Proces. Stoga se tijekom putovanja kroz unutarnji proces trebamo odmoriti od vanjske drame.

Imajmo na umu da u ovome Procesu nije riječ o promjeni vlastite osobnosti nego o promjeni kvalitete naših iskustava. Proces prisutnosti će nam kroz stvarno iskustvo pomoći da ta iskustva integriramo. Razlika između unutarnjeg putovanja u svjesnost sadašnjeg trenutka i drugih, vanjskih putovanja u koje smo se možda upuštali u pogrešnom pokušaju da se promijenimo je u sljedećem: dok pokušavamo uvesti vanjske promjene ponašamo se kao da premještamo radio po sobi želeći pronaći radijsku postaju. Ovo putovanje, u kojemu ćemo naučiti kako promijeniti kvalitetu našega iskustva, za razliku od pokušaja promjene samih sebe, traži da radio ostavimo upravo ondje gdje se i nalazi. Žarište svoje pozornosti i namjere usmjerit ćemo na pokretanje gumba za traženje postaja. To je mnogo jednostavniji pristup nego priklanjanje vanjskoj drami i omogućuje nam da uspješno pronađemo glazbu koja nas raduje.

Iskustvo svjesnosti sadašnjeg trenutka za kojim tragamo nije »negdje vani«, u svijetu, i ne možemo ga ostvariti bavljenjem u vanjskome svijetu ili nekontroliranim jurcanjem. Iskustvo svjesnosti sadašnjeg trenutka unutarnje je postignuće. Kad ga dosegnemo unutarnjom tišinom i mirnoćom, automatski će se odražavati u našem iskustvu vanjskog svijeta. Za pokretanje svjesnosti vlastite Unutarnje prisutnosti nije potrebna drama. Ta je svjesnost slobodna, ne zahtijeva nimalo truda i dostupna je svima, bez obzira na vanjske podjele prema boji, staležu, uvjerenju, obredima, ritualima i dogmama. Da bismo se mogli upustiti u to putovanje potreban nam je samo postupak kojim ćemo u svom životnom iskustvu postaviti temelje unutarnje tišine i mirnoće gdje nas strpljivo čeka iskustvo vlastite Unutarnje prisutnosti.

Proces prisutnosti posve je jednostavan. Međutim, mi ga možemo učiniti kompliciranim ako mu pokušamo nešto dodati ili ako se previše trudimo. Ako pokušamo nešto izvesti u vanjskome iskustvu, samo ćemo potratiti energiju. Od nas se zahtijeva samo jedno, da se svakodnevno pridržavamo trojstva koje sačinjava ustrojstvo ovoga putovanja: vježbi disanja, Izjava za buđenje Prisutnosti i čitanja materijala s različitim percepcijskim metodama koje ćemo naučiti primjenjivati u svom životnom iskustvu.

S onu stranu ovisnosti i patnje

Kad je riječ o Procesu prisutnosti, ovisnosti i bolesti (kronična bolest/ oboljenje) predstavljaju isto stanje: i jedno i drugo su vanjska očitovanja nerazriješene nelagode emocionalnog tijela. Osim toga, iako sada nećemo konkretno raspravljati o takvim stanjima, smatramo da u istu kategoriju s ovisnostima i bolestima spadaju i sve alergije. Alergija je stanje koje je potpuno suprotno ovisnosti. Kad smo ovisni, u svoje polje neprestano privlačimo konkretno vanjsko iskustvo, a kad imamo alergiju, neprestano odbijamo konkretno vanjsko iskustvo iz svojeg okruženja. Međutim, uzroci tih stanja povezani su s nerazriješenom nelagodom u emocionalnom tijelu.

Proces prisutnosti iznimno je uspješan, jer nas dovodi do potpunog neutraliziranja naših ovisnosti i bolesti, bez obzira na to koliko nas dugo muče ili u kojoj smo im mjeri dopustili da utječu na naš život. Proces nam ne obećava »lijek«, jer pravi lijek je odr/edište, nego nas uči kako krenuti na trajno unutarnje putovanje prema emocionalnoj ravnoteži koja će nas automatski odvesti onkraj očitovanja tih vanjskih iskustava neravnoteže. Nitko nije neosjetljiv na vanjsko iskustvo »uravnoteženog življenja«, bez obzira na to koliko je teško stanje u kojemu se nalazimo. To je pitanje osobne volje, predanosti i dosljednosti. Ako uistinu namjeravamo potaknuti moć svoje Unutarnje prisutnosti i ako nam je ta namjera neprestano na umu, uspjeh je neminovan.

Proces prisutnosti će nam pokazati da su sve ovisnosti, bez obzira na to je li riječ o zabranjenim drogama, alkoholu, hrani, seksu, kockanju ili lijekovima, zapravo postupci samoizlječenja koji se očituju u pokušaju da ublažimo nelagodu u emocionalnom tijelu ili ovladamo njome. U tome su smislu ovisnosti i oboljenja istovjetna stanja s različitim vanjskim maskama. Kad se ne bi priklonio postupku samoizlječenja, kod ovisnika bi se neminovno pojavila neka bolest. Kad bi se lijekovima na recept uspješno potisnula bolest, tada bi se isto stanje očitovalo kao ovisnost. Oba su stanja vanjsko očitovanje neugodnog naboja u emocionalnom tijelu. Posve isti emocionalni naboj može se očitovati kao ovisnost ili kao bolest, ovisno o individualnim okolnostima. Tu uzročnu unutarnju nelagodu nazivamo negativnim emocionalnim nabojem. Svi posjedujemo negativan emocionalni naboj sve dok ponovno ne zakoračimo u posvemašnju svjesnost sadašnjeg trenutka.

Kad u dovoljnoj mjeri neutraliziramo negativan emocionalni naboj više ne postoji temelj za ovisnosti ili bolesti. Stoga ne postoji ništa što bismo trebali liječiti i .zato se naše ovisničko ponašanje ili simptomi automatski povlače. Na temelju te jednostavne spoznaje Proces zauzima

stav koji bismo mogli smatrati neuobičajenim ili spornim kad je riječ o vraćanju ravnoteže ljudima koji su se priklonili ovisničkom ponašanju ili lijekovima na recept kao sredstvima ublažavanja ili ovladavanja nelagode u svom emocionalnom tijelu.

Da bismo mogli krenuti s Procesom od nas se ne traži da se odreknemo svojih pokušaja samoizlječenja.

Drugim riječima, kao što se od nas ne traži da dodatno povećamo vanjske aktivnosti (dramu) dok se bavimo ovim Procesom, također se ne trebamo prisiljavati da se odreknemo ovisnosti ili lijekova prije upuštanja u Proces. Od nas se traži da imamo na umu kako je naše ovisničko ponašanje ne samo posljedica, nego do ovoga trenutka našeg životnog iskustva također i prijeko potreban čin samoizlječenja. Međutim, od nas se traži *da se svojih postupaka samoizlječenja odreknemo dok se bavimo svakodnevnim vježbama disanja i dok čitamo napisane materijale za svaki sastanak.*

Pokušamo li se odreći tih postupaka samoizlječenja prije nego što smo počeli uspješno smanjivati negativan naboj u emocionalnom tijelu, upast ćemo u stanje nesvjesnosti u kojemu možda ne bismo mogli nastaviti s Procesom, osjećali bismo se preopterećeni i izgubili bismo snagu, te bismo se s još većim intenzitetom vratili svojim ovisničkim postupcima.

Medicinski savjet: Na isti se način od ljudi koji pate od neke bolesti ne traži da promijene lijekove ili bilo koju drugu propisanu terapeutsku metodu kad započnu s Procesom. Trebamo nastaviti živjeti kao i prije. No, trebamo pomno pratiti učinke koje propisani lijekovi imaju na naša životna iskustva dok smo u Procesu. Ako otkrijemo da se reakcija na lijek mijenja, odmah se moramo posavjetovati s liječnikom, zatražiti pregled i provjeriti stanje. To je prijeko potrebno jer, kako se negativni emocionalni naboj smanjuje, tako se smanjuje i potreba za lijekovima. To se očituje u činjenici da nam lijekovi postaju prejaki. Tada trebamo otići liječniku i zatražiti ponovni pregled te smanjenje propisane količine lijekova.

Prije nego što se prepustimo Procesu prisutnosti od nas se ne traži da se bilo čega odreknemo, jer ništa ne možemo promijeniti baveći se posljedicama. Ne zaboravite, sve naše ovisnosti i bolesti su posljedica, pa su posljedica i ovisničko ponašanje i potreba za uzimanjem lijekova. Umjesto da energiju trošimo na prisilan pokušaj odricanja, korisnije je

da se usredotočimo na neutraliziranje uzroka našega stanja tako što ćemo se pridržavati uputa koje dobivamo u Procesu.

Međutim, moramo naglasiti da od Procesa prisutnosti ne možemo imati koristi ako smo pod tako jakim utjecajem lijekova ili drugih tvari da smo posve nesposobni baviti se čitanjem, Izjavama za buđenje Prisutnosti i vježbama disanja. Pod takvim je okolnostima pametnije najprije otići na rehabilitaciju kako bismo se oslobodili ovisnosti i ponovno postigli razinu mentalne jasnoće koja nam omogućuje baviti se zahtjevima Procesa. Rehabilitacijska terapija može nam pomoći da se »oporavimo«, tako da nam se uvelike poboljša razina razumijevanja. Međutim, takva vrsta oporavka je, kao što ćemo to uskoro objasniti, samo opasno stanje tihoga očajanja. Bez obzira na to, bistri nam um, a time omogućuje da se pridržavamo discipline. Kad prođemo kroz rehabilitacijsku terapiju odmah se trebamo posvetiti Procesu prisutnosti i poduzeti neophodne korake kako bismo promijenili *uzrok* svojih neuravnoteženih životnih iskustava.

Kad iskustveno prođemo kroz Proces prisutnosti i to najbolje što možemo, negativan emocionalni naboj automatski će se i značajno ublažiti. Također ćemo naučiti percepcijske metode koje će nam omogućiti da ga neprestano neutraliziramo. Kad se jednom upustimo u Proces on neminovno vraća ravnotežu kvaliteti našeg životnog iskustva. Razdoblje koje nam je potrebno da bismo potpuno vratili ravnotežu našem vanjskom iskustvu ovisi o tome koliko smo spremni raditi na sebi. Što više smanjimo svoju unutarnju, emocionalnu nelagodu, to će naša vanjska ovisnost biti blaža i manje će nam trebati različiti lijekovi. U jednom trenutku vino će nam postati gorko, cigareta odvratna, a droga odbojna. Dok su nam sredstva za samoizlječenje potrebna, samo nam se čini da nam pružaju užitak ili nas liječe. Kad nam više ne trebaju, zadovoljstvo se pretvara u gorčinu, a olakšanje u nelagodu. Što prisutniji postajemo u svom fizičkom, mentalnom i emocionalnom tijelu, to više osjećamo kako *uistinu* na nas djeluju lijekovi ili droga. Nema nikakva zadovoljstva u gutanju potencijalno otrovnih tvari. Čini nam se da su nam takvi postupci korisni samo zbog nelagode u emocionalnom tijelu.

Smanjenjem emocionalnog naboja koji izaziva neuravnotežena stanja automatski rušimo temelje na kojima ona počivaju. Ako već godinama pribjegavamo postupcima samoizlječenja i uzimaju lijekova, važno je da se Procesu prepustimo s jasnom namjerom neutraliziranja *uzroka* nelagodnog iskustva, ali se ne smijemo mučiti s posljedicama. Zbog svoje ovisnosti možda osjećamo dubok stid i krivnju. To je posve nepotrebno. Pokušavamo se sami izliječiti zato što je društvo kao cjelina nedovoljno fizički prisutno, nedovoljno mentalno razvijeno ili nedovoljno zrelo u

emocionalnom smislu da bi nam moglo pomoći. Dakako, nije riječ o tome da za svoje stanje krivimo društvo, jer u konačnici smo mi sami, prema Zakonu uzroka i posljedice, odgovorni za vlastitu sudbinu. Važno je da se podsjetimo:

Svaki oblik ovisnosti pokušaj je samoizljecenja.
Svaka ovisnost samo je iskustvo koje nam se događa.
Sva iskustva koja nam se događaju možemo promijeniti.

Također je važno da za dugogodišnju ovisnost odvojimo dovoljno suosjećanja i vremena kako bi se mogla razriješiti i neutralizirati. Programi liječenja ovisnosti općenito uvjeravaju ovisnike da će *uvijek biti ovisni* i da stoga do kraja života redovito moraju sudjelovati na skupnim sastancima, inače bi mogli nazadovati i ponovno početi uzimati droge. Proces prisutnosti potiče nas da se suprotstavimo tom zastarjelom sustavu uvjerenja i neminovnom, samonametnutom stavu da smo zarobljenici mentaliteta žrtve, kakvog podržavaju i održavaju beskonačni skupni sastanci. Također, od ovisnika koji već pohađaju te skupne sastanke zraži seda pomno promatraju na koji način ovisnici koji apstiniraju ili su se oporavili svoju ovisnost prenose u druge vidove svog životnog iskustva. Izliječeni alkoholičari više puše. Izliječeni pušači više jedu. Izliječeni narkomani uzimaju sredstva protiv bolova.

»Oporavak« (čin prikrivanja potisnutih problema koje naše životno iskustvo pokušava razotkriti) uvijek dovodi do tihog očajanja, dok »razotkrivanje« (prihvaćanje potisnutih problema koji izranjaju na površinu kao sirovine emocionalnog rasta) uvijek vodi ispunjenom životu. Kad se neutralizira negativan naboj u našem emocionalnom tijelu, automatski će se smanjiti ili posve nestati potreba za redovitim odlascima na skupne sastanke, kao i potreba za lijekovima. Ovisnost nije ni zločin ni lijek, ali ni doživotna zatvorska kazna. To je iskustvo, a sva se iskustva mogu promijeniti.

Proces prisutnosti traži od nas da prihvatimo mogućnost kako stojimo na samom rubu evolucije zdravstvene skrbi. Prije smo morali odlaziti nekom drugom da bismo dobili informacije o vlastitom zdravstvenom stanju, kao i metode uz pomoću kojih bismo mogli unijeti stvarne promjene u kvalitetu naših životnih iskustava, a sada bismo mogli spoznati da sposobnosti koje smo automatski tražili u vanjskome svijetu zapravo prebivaju u svakome od nas. Sve dosad, grupna paradigma programa od dvanaest koraka predstavljala je prijeko potreban dio naše evolucije. Mnogima je pomogla da pređu rijeku, a inače bi se utopili. No, sada imamo

cilj prema kojemu možemo plivati. Naša Unutarnja sigurnost je stijena, čvrsto tlo koje će nam omogućiti da ponovno zagazimo na suho.

Od nas se sada traži da razmislimo i o postojanju trinaestoga koraka, na kojega nećemo naići u vanjskome kretanju, nego u dubljem zalaženju u vlastitu nutrinu. Time ni na koji način ne niječemo iskustva koja su nas dovela do ove točke, nego ih prihvaćamo kao prijeko potreban dio svoje evolucije. No, to je kao da se penjemo stubama. Ako ne podignemo nogu sa stube na kojoj se nalazimo, ne možemo je spustiti na sljedeću, onu koja nas poziva da porastemo od »oporavka« do »otkrića«, od tihog prihvaćanja vlastitih nevolja do smjelog skoka koji nas vodi u područje mogućnosti bez ikakvih poteškoća.

Od ljudi s kroničnim, neizlječivim ili takozvanim smrtonosnim bolestima Proces prisutnosti zahtijeva da se suprotstave zastarjelim sustavima uvjerenja medicinske i psihijatrijske struke. Ne smijemo vjerovati da je bolest neizlječiva samo zato što nam liječnik to kaže. Na jeziku izvornosti riječ »neizlječiv« znači »ne znam kako bih vam mogao pomoći«. No, liječnici se tom riječju koriste želeći nam reći »umrijet ćete i nitko vam ne može pomoći«. Moramo se suprotstaviti slijepim sustavima uvjerenja onih pojedinaca koji djeluju samo na površini života, kao i onima koji sve sagledavaju s intelektualnog stajališta.

Medicina je izvrsna kad je riječ o rješavanju, kontroliranju i ublažavanju fizičke simptomatske traume. Međutim, veći dio liječnika još uvijek ne posjeduje dovoljno razumijevanja za uzroke ovisnosti ili bolesti. Primjerice, ako doživimo automobilsku nesreću i ozlijedimo se, ili ako su simptomi naše bolesti ili ovisnosti stigli do točke u kojoj nam život postaje nepodnošljiv, odlazak liječniku ili medicinskom stručnjaku apsolutno je prijeko potreban. Oni znaju namještati kosti i viđati rane. Znaju ublažiti i kontrolirati fizičke, mentalne i emocionalne simptome tako da možemo »normalno« funkcionirati. Međutim, želimo li neutralizirati uzročni emocionalni naboj koji nas nesvjesno dovodi do nesreća s ozljedama ili izaziva teške fizičke, mentalne ili emocionalne bolesti, tada je liječnik vjerojatno posljednja osoba od koje bismo trebali tražiti pomoć. Tijekom svojeg školovanja naučili su tražiti fizička objašnjenja bolesnih stanja. Specijalizirali su se za područje posljedica, a ne uzroka.

Proces prisutnosti samopouzdano kreće u novom smjeru. Svima koji su voljni baciti se u vlastitu emocionalnu provaliju pokazuje da iskrenim predavanjem procesu emocionalnog rasta čovjek može u potpunosti otkloniti uzrok ovisnosti i bolesti. To ne znači da je riječ o lagodnom ili brzinskom pristupu. Lagodan pristup obuhvaća zabranjene droge, farmaceutske lijekove i operacije. Emocionalni rast jedan je od najtežih

putova kojim se možemo uputiti u ovom emocionalno neuravnoteženom, mentalno konfuznom i fizički rastresenom vremenu. No, on nam zbog Staze svjesnosti koja nam je svima zajednička, jamči uspjeh.

Koliko god emocionalni rast može biti težak nekim ljudima, daleko je prihvatljiviji od ovisnosti koja nastaje ako smo doživotno osuđeni na sastanke grupa za potporu. Također je mnogo prihvatljiviji nego život s fizičkom bolesti koja je postala nepodnošljiva zbog popratnih pojava lijekova koje uzimamo. Proces prisutnosti nas poziva da te neugodne stvari u potpunosti ostavimo za sobom. Na kraju krajeva, bez obzira na njihov oblik, ovisnost je bolest, a bolest je ovisnost.

U društvu kao cjelini još se vjeruje da do ovisnosti dolazi zbog siromaštva, lijenosti, nedostatka obrazovanja, slabosti karaktera ili nagovaranja drugih. Svi su ti takozvani uzroci ovisnosti zapravo posljedice i stoga ničemu nisu uzrok.

Sve ovisnosti izaziva unutarnja emocionalna nelagoda.

Ovisno o težini našeg stanja možda ćemo kroz Proces morati proći i nekoliko puta kako bismo posve neutralizirali uzročni naboj u emocionalnom tijelu. Prvo dovršenje Procesa može nam u početku pomoći da neutraliziramo negativan emocionalni naboj kako bismo se uspjeli bez poteškoća odvojiti od svoje ovisnosti ili smanjiti uzimanje lijekova u toj mjeri da ne osjećamo neugodne popratne pojave. Kad drugi put prođemo kroz Proces, to bi nam moglo pomoći da dođemo do dubljih svjesnih uvida o uzroku emocionalne nelagode kako bismo se svjesno prihvatili njezina neutraliziranja. Treći prolazak kroz Proces mogao bi nam pomoći da pažnju posve odvojimo od vlastitih nevolja te da počnemo istraživati vlastitu životnu svrhu.

Kad to postignemo, uistinu ćemo shvatiti da nam je i najsitniji djelić vlastite prošlosti pomogao dovodeći nas do cjelovitosti koju nam pruža svjesnost sadašnjeg trenutka. Tada ćemo spoznati da se krivnja, stid i žaljenje zbog onoga što smo proživjeli temelje samo na pogrešnom tumačenju. U sadašnjem trenutku uvijek nas prožima zahvalnost. Kad zakoračimo u svjesnost sadašnjeg trenutka, automatski osjećamo zahvalnost za svaki dio našega putovanja koji nas je potaknuo da se vratimo u samo središte vlastite Unutarnje prisutnosti, jer sadašnji trenutak obuhvaća sve i time svako životno iskustvo prepoznaje kao blagoslov.

Ovisničko ponašanje ili teška bolest ne odražavaju se na našu osobnost. To su samo iskustva koja nam se događaju. Jednom kad steknemo uvid koji se krije u tome iskustvu, možemo ga promijeniti i nastaviti svojim putem.

Zamjenjivanje rezultata posljedicama

U životu često ne kažemo ono što mislimo i često ne mislimo ono što kažemo. Primjerice, većina ljudi govori o obilju, a zapravo misli na novac. Većina ljudi govori o zdravlju, misleći zapravo na vlastiti izgled, a kad govorimo o radosti, zapravo mislimo na sreću. Golema je razlika između iskustva radosti, obilja i zdravlja te novca, ljepote i sreće. Radost, obilje i zdravlje su sveobuhvatni, a novac, ljepota i sreća isključuju sve ostalo. Radost je stanje u kojemu *sve* možemo iskusiti bez prosudbi ili zabrinutosti. Obilje se odnosi na zahvalnost za *sve* one fizičke, mentalne i emocionalne energije koje prožimaju naše iskustvo života. Zdravlje se odnosi na dobrobit *svakog* dijela našeg fizičkog, mentalnog i emocionalnog iskustva. Da bismo bili sretni, mora nam se nešto dogoditi ili ne dogoditi, novac je samo novac, a ljepota je površna.

U Procesu prisutnosti nisu važni sreća, novac ili izgled. Taj proces priprema vrt našega životnog iskustva kako bi posadio, odnjegovao i donio plodove svjesnosti sadašnjeg trenutka: radost, obilje i zdravlje. Zbog naših nesvjesnih potreba i želja vjerojatno ćemo se u to putovanje upustiti s posve konkretnim i stoga isključivim namjerama. To je prirodno. No, u Procesu nisu važne konkretne stvari, nego širenje obzorja našega životnog iskustva kako bismo postali sveobuhvatni i sve prihvatili.

Jednota sve obuhvaća i sve prihvaća.

Proces prisutnosti nas podsjeća da radost, obilje i zdravlje prebivaju u svemu. Stoga je radost obilje, obilje je zdravlje, a zdravlje je radost. Ako uistinu prigrlimo jednu od tih kvaliteta u svoj život, automatski ih prihvaćamo sve.

Prirodno je da tijekom Procesa prisutnosti tragamo za rezultatima. Svi smo odrasli u svijetu u kojemu gotovo svaki vid našega iskustva predstavlja sredstvo za ostvarenje nekog cilja, u kojemu se prosuđuje ishod gotovo svake naše aktivnosti. Stoga je malo vjerojatno da smo naučili što je bezuvjetnost. Prirodno je što želimo kontrolirati vlastiti napredak i tijekom Procesa uspjeh mjeriti promatranjem okolnosti vanjskoga života,

iako se od nas traži da to ne radimo. U početku se ne bismo trebali zaokupljati rezultatima, jer nećemo znati gdje ih trebamo tražiti te ćemo se neminovno usredotočiti na pogrešne vidove vanjskog životnog iskustva. U Procesu ne postoji standardizirano mjerilo kojim bismo mogli procjenjivati uspjeh. Naša lažna očekivanja uvijek će nas obeshrabriti i ispuniti nas sumnjama, zato što će naše traganje za rezultatima u početku uvijek biti motivirano nesvjesnim potrebama i željama. Kad bismo se mogli pravo zagledati u vlastitu nutrinu, uvidjeli bismo da:

Nismo svjesni da nam je samo jedno uistinu potrebno i da samo za jednim uistinu žudimo, a to je ispunjavanje velike crne rupe u vlastitu srcu.

Cilj Procesa prisutnosti nije zadovoljavanje nesvjesnih potreba i želja, jer *njih nikada nitko ne može zadovoljiti.* To je definicija želje: nezasitna emocionalna glad. Stoga cilj Procesa nije zadovoljenje želja, nego da nas nauči kako da ih premostimo da bismo mogli iskusiti makar jedan jedini trenutak stvarne mogućnosti izbora.

Razumljivo je da trebamo i želimo znati što se uistinu događa kao posljedica Procesa. To je prirodno i posve prihvatljivo. Ako se pridržavamo jednostavnih uputa koje dobivamo na početku i tijekom Procesa, uvijek ćemo dobivati potvrdu da se »nešto događa«. Potvrdu ćemo dobivati, jer je Proces nešto posve stvarno i stoga ima neposredan učinak na naša unutarnja i vanjska iskustva. Međutim, početne posljedice Procesa možda neće biti u skladu s našim željama ili očekivanjima. Zapravo, rijetko su s njima u skladu, a evo i zašto:

Bez obzira na to koliko smo, prema vlastitome uvjerenju, fizički spremni, bez obzira na to koliko smo, prema vlastitome uvjerenju, mentalno razvijeni, bez obzira na to koliko smo, prema vlastitom mišljenju, emocionalno zreli ili duhovno svjesni, svi mi na određenoj razini krećemo na ovo putovanje u nadi da će ono utrnuti oganj naših nesvjesnih potreba i želja.

Otkako smo napustili djetinjstvo naše svjesno i nesvjesno mjerilo postignuća postao je stupanj do kojega smo bili u stanju potisnuti svoje potrebe i želje, i to je gruba činjenica života u ovome svijetu. Ako ne potisnemo one nemirne unutarnje glasove, automatski pretpostavljamo da ništa ne postižemo. Ako ih uspijemo potisnuti, osjećamo se uspješnima. Zbog toga nas vanjski svijet neprestano odvlači s pravog puta: jer se on obraća isključivo našim potrebama i željama, a ne i *nama.*

U prošlosti smo možda pokušali umiriti unutarnje pokušaje privlačenja pozornosti mijenjanjem vanjskih fizičkih okolnosti uz pomoć posta ili vježbi uz pomoć lijekova i/ili ovisničkog ponašanja. Možda smo svoje potrebe i želje pokušali utažiti hranom, seksom, radom ili »pomaganjem« drugima. Možda smo ih pokušali prigušiti promjenom mentalnih okolnosti uz pomoć metoda za kontrolu uma, hipnoze ili pozitivnog mišljenja. Možda smo čitali knjige o samopomoći, odlazili na New Age radionice, možda smo satima ili godinama odlazili na terapiju. Kao što ćemo uočiti, nijedna promjena potaknuta vanjskim pristupima nije trajna. Samo je prividna, poput hodanja po vodi — umara nas, a nikamo ne vodi. Ono što postižemo tim metodama nije stvarno, a samim tim ni trajno.

Zahvaljujući svojim naporima dugo možemo ostati u stanju oporavka, ali negdje duboko u duši bit ćemo svjesni opasnosti koju nam donosi takvo emocionalno stanje. Ovisnik koji se izliječio još je i šezdeset godina kasnije u opasnosti da će se vratiti starim navikama. Do toga dolazi zbog toga što se čin oporavka odvija u umjetno stvorenom miru tihog očajanja. Oporavak nije *otkriće,* a bez stvarnog otkrivenja ne može doći do stvarne i stoga trajne preobrazbe kvalitete našeg životnog iskustva. U oporavku je pažnja usmjerena na posljedice, dok se otkrivanje bavi dubinskim uzrocima. Ako se bavimo posljedicama, ne možemo promijeniti nijedan uzrok, tako da je naša jedina nagrada kad postignemo oporavak neminovno tiho očajanje samozavaravanja. Proces prisutnosti traga za uzrokom, jer u njemu vrijedi pravilo: *kad se pobrinemo za uzrok, posljedice automatski slijede.* Zbog toga se Proces prisutnosti ne bavi »rezultatima«. Mi više volimo govoriti o »posljedicama«. Kad govorimo o rezultatima, razmišljamo o ishodu koji nije posve zajamčen. Rezultati nikada ne mogu imati jamstvo. Moramo ih stupnjevati, a prečesto su povezani s traženjem priznanja i odobravanja. Stoga u okviru ovog procesa više volimo govoriti 0posljedicama. Posljedica je učinak. Posljedice se automatski odvijaju kao odgovor na uzročnu prirodu ovoga Procesa. U Procesu prisutnosti uvijek je riječ o uzročnosti i stoga su posljedice neizbježne. Rezultate prečesto određujemo prema ispunjenju svojih nesvjesnih potreba i želja. Posljedica je učinak uzročnog djelovanja. Rezultat je prečesto samo mišljenje. Stoga Proces prisutnosti od nas traži da se odreknemo razmišljanja o rezultatima 1počnemo razmišljati o posljedicama.

Već smo govorili o Stazi svjesnosti i o Sedmogodišnjem ciklusu pa stoga ne moramo detaljno objašnjavati zastoje pročišćavanje emocionalnog tijela prijeko potrebno za ponovno uspostavljanje ravnoteže kvalitete našega životnog iskustva. Ako nam to još nije jasno, bilo bi dobro ponovno pročitati odjeljke o Stazi svjesnosti i o Sedmogodišnjem ciklusu. Taj nam tekst pokušava dati do znanja da posljedice dobrovoljnog bavljenja

emocionalnim tijelom kako bismo neutralizirali negativan emocionalni naboj uz pomoć svjesnog disanja, mentalne jasnoće i »osjećaja«, u početku nisu u skladu s našim očekivanjima. Kad si aktivno dopustimo da postanemo svjesni svog negativnog emocionalnog naboja, takvo iskustvo nitko ne bi rado prizvao u svoj život jer, kao što smo već rekli, u početku nije nimalo jednostavno i vjerojatno se nećemo »dobro« osjećati. Upravo zbog toga ima *stvaran i neposredan učinak* na naš život.

Razmislite o tome kakva je to riječ »učinak«.

Naš negativan emocionalni naboj glavni je razlog zbog kojeg ovoga trenutka ne doživljavamo kvalitetu nenaporne radosti, obilja i zdravlja u svom životnom iskustvu. On predstavlja blokadu u emocionalnom tijelu koja stvara otpor. Budući da ne znamo što bismo s njom napravili, dodatno joj se opiremo potiskujući je iz svijesti. Taj se otpor gomila i stvara vrućinu, a vrućina uzrokuje nelagodu. Da bismo se mogli nositi s nelagodom pokušavali smo biti sretni, dobro izgledati i dovoljno zarađivati kako bismo se u svom životnom iskustvu što bolje osjećali. Dok našim mislima, riječima i djelima dominira nesvjestan negativan emocionalni naboj, život doživljavamo kao neprestani napor usmjeren na ispunjavanje naizgled beskonačne provale potreba i želja koje izviru iz nas. Pod takvim okolnostima uopće i ne možemo osjetiti *stvarnu* radost, obilje i zdravlje. Za razliku od beskonačne potrage za srećom, novcem i savršenim izgledom, prava radost, obilje i zdravlje ne predstavljaju sredstvo za ostvarenje nekog cilja. Stoga ih možemo doživjeti samo kad uistinu spokojno prihvaćamo trenutak u kojemu živimo. Radost, obilje i zdravlje automatski su popratni proizvodi svjesnosti sadašnjeg trenutka. Poput Unutarnje prisutnosti, i oni već prebivaju u nama, samo što smo mi svoju pažnju usmjerili na drugu stranu.

U iskustvo poput Procesa prisutnosti možemo zakoračiti između ostalog i stoga što potajno Čeznemo za čarobnim štapićem koji bi raskidanjem svih poteškoća sve doveo u red. To je normalno. Mi živimo u društvu opsjednutom trenutačnim zadovoljenjem želja. Osim toga, već odavno patimo zbog emocionalnih nelagoda i živimo na nekoj od razina tihoga očajanja. Na svu sreću, kao što nas uči vlastita prošlost, ne postoji brz i lagodan put kojim bismo mogli zaobići svoje sadašnje okolnosti, koji bi imao bilo kakav stvaran, a samim tim i trajan učinak na kvalitetu našeg životnog iskustva. Mnogo je staza kojima možemo pobjeći, ali ni na jednoj od njih nećemo pronaći mir. Gruba istina o emocionalnom tijelu glasi: ne možemo ga *zaobići.* Jedino nam preostaje posvetiti mu se i proći *kroz* njega.

Odnos sa sobom možemo produbiti samo ako se zagledamo duboko u sebe.

Proces prisutnosti uči nas svemu što nam je potrebno da bismo se mogli zagledati u vlastitu nutrinu. Kad se na kraju osvrnemo za sobom, otkrit ćemo da smo malo toga morali dati kako bismo stigli na odredište. Međutim, svjesno sudjelovanje i predanost Procesu donose nagradu, jer kroz razumijevanje *i* iskustvo postajemo sposobni prigrliti odgovornost. Evo zašto sam napisao ovaj dio knjige: zato što će nas što bolje *trenutačno* razumijevanje prave prirode ovog putovanja spasiti od nepotrebne drame, lažnih očekivanja i otpora te uzmicanja pred fizičkom, mentalnom i emocionalnom nelagodom.

Moramo prihvatiti činjenice. Ako smo se rodili u ovome svijetu i ako smo postali »normalni« građani svoje zajednice, već samo to znači da u našoj nutrini bjesni oluja, jer ono što se u ovome svijetu prihvaća kao normalno zapravo je stanje tihog očajanja. Koliko god mi željeli zanijekati njezino postojanje, ne možemo prikriti unutarnju oluju kojom smo ovladali i primirili je. Na čitavoj planeti vidimo vanjske žrtve tog unutarnjeg stanja. To je oluja dvojnosti. To je rat između izvornosti i neizvornosti. To je velika provalija između Prisutnosti i laži, golem kanjon straha, bijesa i tuge između odraslog i dječjeg;«. Ako tragamo za *stvarnim* mirom, tada u tu oluju moramo zakoračiti svojevoljno i svjesno. Da bismo ušli u nju ne moramo se baviti problemima vanjskoga svijeta, jer dveri koje vode u kaos nalaze se u svakome od nas.

Proces prisutnosti nas poziva da svjesno zakoračimo u vlastitu unutarnju oluju, kao što skakač *bungee jumpinga* skače u provaliju. Naša će Unutarnja prisutnost biti sigurnosni pojas koji će uvijek upravljati našim koracima, bili oni hrabri ili budalasti. Usmjeravat će nas u samo središte oluje i pomagati nam dok ne stignemo na drugu stranu. Svjestan ulazak u oluju omogućit će nam rast kakav još ne možemo ni zamisliti. Olujni vjetrovi iz našeg će životnog iskustva rastjerati maglu »života u vremenu«, a olujne bujice će nas isprati od privida. Naša unutarnja emocionalna oluja predstavlja vrata. Sprečava one koji još nisu spremni za to da premoste provaliju, što našim unutarnjim konfliktima omogućuje da se rastvore u Jednoti. One kojima je još potreban odmor nagovara da ostanu u snu vremena. Unutarnja oluja nije nešto slučajno. Ona nas i poziva i zaustavlja te predstavlja obred prelaska Duše.

Iako u rukama držimo knjigu, Proces prisutnosti nije vanjsko putovanje, nego unutarnje. Zasad možda još i ne razumijemo potpuno što to znači, ali ćemo zahvaljujući tom iskustvu postati svjesni pravog

značenja »unutarnjeg putovanja«. Unutarnje putovanje znači da se ništa ne mijenja u vanjskome svijetu. Taj ćemo svijet ostaviti na miru. Nećemo početi čistiti zrcalo pokušavajući otkloniti mrlje sa svog životnog iskustva. Zrcalo ili iskustvo o svijetu smatrat ćemo sredstvom koje nam omogućuje da jasnije uočimo mrlje. Promjene koje ćemo uvesti odvijat će se *unutar nas,* budući da je to jedino mjesto gdje možemo unijeti stvarne, a samim tim i trajne promjene.

Naše se emocionalno tijelo nalazi u nama, iako ga možemo eksternalizirati kad se prepustimo drami. Čim krenemo na ovo putovanje, posljedice će se automatski očitovati u obliku posve stvarnih promjena našega emocionalnog tijela. U postizanju tih promjena blago nam i promišljeno pomaže svjesno povezano disanje, čitanje tekstova, Izjave za buđenje Prisutnosti i percepcijske metode. Najvažnije je da shvatimo ovo: bez obzira na to jesmo li toga svjesni ili nismo, žarište naše pažnje i namjera u početku će se usmjeriti na negativan emocionalni naboj, a evo i zašto:

Kad krenemo na ovo putovanje, time izražavamo svoju suglasnost da se svjesno pozabavimo vlastitim emocionalnim blokadama.

Moramo naučiti kako se uhvatiti ukoštac s tim blokadama, jer njih uspješno neutraliziraju prisutnost *naše* svjesne pažnje i *naša* suosjećajna namjera. Nitko ih ne može razriješiti umjesto nas. Taj će zadatak obaviti naša svjesnost sadašnjeg trenutka. *Da bismo povratili ravnotežu, moramo biti svjesni što je neuravnoteženo.* Drugim riječima, kako bismo mogli otkloniti poteškoću, moramo osjetiti gdje se nalazi. Također je važno zapamtiti da u okviru ovog zadatka, budući da smo ga prihvatili od svoje volje, nećemo dobiti više nego što možemo podnijeti, ali ni puno manje od toga. Ako ovog trenutka prihvatimo neke spoznaje, putovanje će nam biti ugodnije. Jedna od tih spoznaja glasi:

Sveukupno naše iskustvo vanjskog svijeta samo je posljedica.

Zašto moramo prigrliti tu spoznaju? Kad pažnju i namjeru promišljeno usmjerimo na negativan emocionalni naboj, doživjet ćemo vanjsko fizičko, mentalno i emocionalno iskustvo koje odražava ono na što se usredotočujemo iznutra. Vanjski odraz (posljedica) svjesnog i dobrovoljnog usmjeravanja pažnje na unutarnji negativni emocionalni naboj (uzrok) kod većine ljudi izaziva osjećaj nezadovoljstva, lošiji izgled i mučno natezanje s novcem. Drugim riječima, kad se upustimo u Proces prisutnosti, izvana se može činiti da nam se vanjsko životno iskustvo

pogoršava! Može nam se učiniti da ne samo što nitko ne obraća pozornost na naše potrebe i želje, nego i da su one same pretjerane. To nije stvarno. Nije istina. To je samo odraz nečega iz djetinjstva. Međutim, budući da smo gotovo ovisni o uvjerenju kako je posljedica zapravo uzrok, a i zato što smo uznemireni zbog vanjskog svijeta, vjerojatno je da ćemo na tu nenadanu promjenu okolnosti negativno reagirati.

Stoga moramo biti budni. Moramo biti svjesni. Poglavlje pod nazivom »Potvrda« napisano je i namjerno uvršteno u drugi dio ove knjige kako bi nas potaknulo da što svjesnije prolazimo kroz nenadane vanjske promjene.

Ako nam se *učini* da naše životno iskustvo postaje još teže, nelagodnije ili čudnije, moramo se podsjetiti da se to događa zbog Procesa prisutnosti, jer pažnju namjerno usmjeravamo na svoje emocionalne blokade. Moramo se podsjetiti da su vanjski pokazatelji veće uznemirenosti u našem životnom iskustvu zapravo jako pozitivni! Oni su jasni znaci napretka. No, također moramo imati na umu da je u našoj nutrini dijete kojemu je potrebna sreća, koje pokušava dobro izgledati i namjerava zaraditi mnogo novca kako bi moglo što više kupovati da bi se osjećalo sigurnim. Tom dječjem vidu našeg Bića nenadana bi se promjena životnih okolnosti mogla učiniti katastrofalnom, kao da je došao smak svijeta. Na jednoj razini to je i točno, jer je to kraj našeg lažnog svijeta. Naša se gluma mora ukinuti kako bismo ponovno mogli doživjeti svoju Unutarnju prisutnost. Stoga dok proživljavamo ta negativna iskustva moramo imati strpljenja i suosjećanja prema sebi.

Zato se od nas traži da *imamo povjerenja u Proces.* Zato se kaže da je jedini *izlaz proći kroz Proces.* Zato se kaže da Proces trebamo dovršiti *bez obzira na sve.* Bolje je i ne kretati na to putovanje ako mislimo pobjeći čim se počnemo suočavati s vlastitim emocionalnim blokadama. Nenadano vanjsko iskustvo fizičke, mentalne i emocionalne nelagode *uvijek će proći* čim dovršimo Proces, jer su takva iskustva *dio* Procesa. Ona u svakom slučaju prolaze. Na površinu izranjaju da bismo ih neutralizirali, a neutraliziramo ih upravo na takav način - ne potiskivanjem, nego kad im *dopustimo da izrone.* To što se ne osjećamo »dobro« ne znači da nešto »ne valja«. Dobro je kad smo zbunjeni i neugodno se osjećamo dok raščišćavamo emocionalne nakupine. To je u početku korisna posljedica. Ne znači da pogrešno radimo na Procesu samo zbog toga što nam postaje sve nelagodnije. Zapravo, istina je posve suprotna. Ako ponekad osjećamo fizičku, mentalnu i emocionalnu nelagodu, to je znak *da dobro napredujemo.* Kad je riječ o postignućima ili uspjehu svijet nas uči nešto posve suprotno.

Samo ako na vlastitoj koži iskusimo što znači proći kroz neugodna iskustva *spoznat* ćemo da smo upravo mi sami posve odgovorni za kvalitetu svog života. Samo ako to postignemo postat ćemo svjesni da je naš emocionalni rast jedna od naših najvećih odgovornosti. Tek ćemo tada uistinu *uvidjeti* da je vanjski svijet odraz našeg unutarnjeg stanja. Tek kad proživimo to iskustvo spoznat ćemo zadivljujuću moć svoje Unutarnje prisutnosti. Na taj način se Proces prisutnosti koristi iskustvom kao sredstvom potvrde, i to ne iskustvima koja bismo poželjeli ili koja su nam potrebna, nego iskustvima koja su prijeko potrebna za naše oslobođenje, jer nam ukazuju na to što je stvarno i moguće.

Kako se približavamo završnoj fazi Procesa prisutnosti, kvaliteta našega životnog iskustva automatski će se približiti stanju sve dubljeg sklada. Ovaj put obnovljeni osjećaj uravnoteženosti neće nalikovati na tiho očajanje zbog toga što kontroliramo ili ublažavamo svoje unutarnje emocionalno stanje. Ravnotežu ćemo postići zato što smo neutralizirali dio svog negativnog emocionalnog naboja. Tada ćemo doživljavati sve više trenutaka spontane radosti, prirodnog obilja i zdravlja. Ako se nakon toga upustimo u raščišćavanje sljedećeg sloja emocionalnih nakupina, možemo ponovno krenuti u Proces te ponovno svjesno i promišljeno zaroniti u svoje emocionalno tijelo. Proces prisutnosti možemo ponavljati kad god za tim osjetimo potrebu. Svaki put kad iznova krenemo naći ćemo se na već postignutoj točki svjesnosti sadašnjeg trenutka. Svaki put kad svjesno odlučimo zakoračiti u svoje emocionalno tijelo s namjerom poboljšavanja kvalitete svog životnog iskustva, činit će nam se da je vanjski svijet ispunjen nelagodom *upravo zbog toga* što pažnju namjerno usmjeravamo na unutarnje nelagode. Drugim riječima:

Upravo zato što smo voljni osvijestiti neuravnotežene dijelove svoje osobnosti, uravnotežuje se kvaliteta naših iskustava.

Proces prisutnosti nas poziva:

Da kroz svoje iskustvo shvatimo kako se ne trebamo plašiti niti odupirali
neminovnim nelagodama koje se pojavljuju tijekom raščišćavanja emocionalne neravnoteže, a time tijekom procesa emocionalnog rasta.
Kroz iskustvo ćemo naučiti da na emocionalno raščišćavanje ne reagiramo
dramatičnim ponašanjem, kao da je došao smak svijeta. Kroz iskustvo ćemo
naučiti prihvatiti nelagodu kao znak unutarnjeg napretka.
Proces prisutnosti nas poziva da svjesno zajašimo vlastitog unutarnjeg zmaja i kroz iskustvo naučimo da ga možemo ukrotiti tek kad ga svjesno odlučimo zajahati.

Svaku izjavu o tome da u kvalitetu svojeg životnog iskustva možemo unijeti stvarne i trajne promjene ne iskusivši ono što um smatra nelagodom trebamo dočekati sa sumnjom. Upravo je naša spremnost za svjesnu komunikaciju s unutarnjom nelagodom alkemija koja pokreće preobrazbu. To ne znači da moramo patiti nepotrebno ili bez razmišljanja, nego da se, ako želimo potaknuti stvarnu promjenu u kvaliteti našega životnog iskustva na stvaran način moramo suočiti sa stvarnošću. Ako nam je to nelagodno, moramo biti svjesni da je suočavanje s nelagodom ono što nas vodi stvarnosti, a ne njezino izbjegavanje.

Stoga je Proces prisutnosti bojišnica emocionalnih ratnika. Taj nam Proces pruža priliku da dobrovoljno napravimo korak naprijed i isučemo mač kojim se možemo osloboditi vremena. Tijekom Procesa žito se odvaja od kukolja. Takav rad i nije zamišljen da bude lak ili jednostavan, da u njemu lako pronađemo sreću, postanemo lijepi ili zaradimo novac, nego da postanemo stvarni, da u emocionalnom smislu odrastemo, da pronađemo izvornost i integritet, da objema rukama zgrabimo vlastiti život i uskrsnemo iz emocionalne smrti.

Um će pronaći milijune prihvatljivih izgovora za odustajanje.

Kad poželimo promijeniti kvalitetu svog života događa se nešto čudno. Postoji dio našega iskustva koji zapravo ne želi promjenu, a to je um. Obraća nam se govoreći, *bolja je nevolja koju poznaješ, nego dobro koje ne poznaješ.* U početku nas uvijek ohrabruje kad zaželimo nešto promijeniti, no to je samo varka. Samo se pretvara da je na našoj strani kako ga ne bismo prozreli. Pretvara se stoga jer zapravo više voli ono što mu je poznato. Zato se tako teško rješavamo navika. Um uopće ne odobrava promjene! Ohrabruje nas, pa nam čak i dobrovoljno pomaže ukazujući nam na mnoštvo sjajnih i maštovitih načina na koje možemo promijeniti kvalitetu svog života. No, onog trenutka kad *uistinu* pokušamo provesti neki od tih prijedloga i počnemo nešto mijenjati u svom životnom iskustvu, zasvirat će drugu pjesmu. Onog trenutka kad mu naše iskustvo postane nepoznato, prožet će nam misli idejama kao što su »loše«, »pogrešno«, »opasno«, »štetno«, »zlo«, »nelagodno« i tome slično. Te će riječi u nama izazvati strah, a strah će izazvati sumnje i preispitivanja o novom smjeru kojim smo krenuli. Um će nas uvjeriti da se vratimo onome što nam je poznato kako bismo ponovno osjetili ugodu, čak i ako je riječ o navici koja nas doslovce uništava. Bolje je zlo koje poznajemo! Stoga, ako umom procjenjujemo posljedice svojih pokušaja uvođenja bilo- kakvih stvarnih promjena u kvaliteti našega životnog iskustva, zaglavit ćemo.

Zaželimo nešto promijeniti. Dobijemo i priliku za to.
Prihvatimo je.
Počinjemo se drukčije osjećati. Um nam kaže da je to »pogrešno«.
Uplašimo se.
Okrenemo se protiv onoga što nam je promijenilo iskustvo. Vraćamo se onome što je poznato i sigurno.
Ništa nismo postigli.
Osjećamo se frustriraniji nego prije i izgubili smo još jednu iluziju.
Um je ojačao, a mi smo oslabili.

Zbog toga se savjetuje da se posvetimo dovršenju Procesa prisutnosti bez obzira na sve. Kad počnemo, mora nam biti jasno da namjeravamo i završiti proces bez obzira na to kroz kakva ćemo iskustva proći. Moramo dovršiti svaku vježbu bez obzira na to što nam govori um, jer je um posljednji koji bi prihvatio ili potaknuo promjene koje ćemo osjećati u vanjskom životnom iskustvu kad se suočimo s unutarnjom emocionalnom nelagodom. Ako ne dođemo do kraja, um će dodatno ojačati i još više dominirati našim duhom.

Drugi dio

Priprema za putovanje

Prije nego što se otputimo na bilo kakvo putovanje dobro je pažljivo se pripremiti, jer priprema povećava kvalitetu putovanja, a time osigurava i uspješan završetak puta. Drugi dio knjige *Proces prisutnosti* upravo nam u tome pomaže. Saznali smo kakva je namjera našeg putovanja, a sada moramo obaviti posljednje pripreme prije nego što se prepustimo iskustvu.

Trostruki proces

Sada smo spremni pobliže promotriti ustrojstvo Procesa prisutnosti, kao i praktične detalje o samom postupku. Trojstvo ovoga procesa sastoji se od vježbi disanja, Izjava za buđenje Prisutnosti i teksta za čitanje koji sadrži percepcijske metode.

1. Vježbe disanja

Bit Procesa prisutnosti svjesno je povezano disanje, jer je ono glavni instrument za osvješćivanje sadašnjeg trenutka. Vježbe disanja, koje ćemo naučiti u prvoj vježbi, treba obavljati dvaput dnevno najmanje petnaest minuta, *bez obzira na sve.* Naša moć leži u dosljednosti. Dosljednost je najvažnija. Ako se ovoga dijela Procesa pridržavate samo povremeno, stvorit ćete si nepotrebne poteškoće na putu. Ako se posvetimo ovom dijelu Procesa, vježbe disanja će nas svjesno prenijeti do kraja puta. Izbjegavamo li vježbe disanja, morat ćemo se dodatno truditi da ga dovršimo. Tako ćemo se i nesvjesno prikloniti vanjskoj drami i zbrci kako bismo imali osjećaj da se nešto događa.

Dok svjesno povezujemo svoje disanje istodobno se odvijaju dva važna procesa:

1. **Prvi proces je buđenje svjesnosti sadašnjeg trenutka**. To je automatski popratni proizvod disanja bez pauze. U svakom trenutku u kojemu pažnju i namjeru usmjerimo na disanje bez pauze, prikupljamo

svjesnost sadašnjeg trenutka. Namjera koju gajimo tijekom vježbe disanja je da nijednom ne zastanemo dok vježba traje, jer tako prikupljamo svjesnost sadašnjeg trenutka. Naš um i ego pružit će nam na stotine sjajnih fizičkih, mentalnih i emocionalnih razloga da prekinemo vježbu ili zastanemo u disanju. Zadatak nam je disati bez pauze bez obzira na sve. To, pak, ojačava volju. Zasad moramo znati samo jedno: u Procesu nema ničega važnijeg od svakodnevnog obavljanja vježbi disanja.

Zanimljivo je da su ljudi jedina bića koja dišu i dosljedno, iako nesvjesno, čine pauze u ciklusu disanja. Promatrajte psa ili mačku i uvidjet ćete da dišu bez pauze. Ako se uznemire ili uplaše, njihovo se povezano disanje ubrzava i pojačava da bi postali još svjesniji sadašnjeg trenutka i unijeli što više kisika u organizam. U usporedbi s njima, ljudi neprestano čine pauze u disanju. Kad se uznemirimo ili uplašimo, posve prestajemo disati ili počnemo disati neravnomjerno, što može dovesti do hiperventilacije ili astme. Kad god se prepustimo prividnom mentalnom carstvu koje nazivamo »vremenom«, počnemo zastajkivati u disanju. Kad god nas zaokupe prošlost ili projicirana budućnost, kad god iskoračimo iz sadašnjeg trenutka usmjeravajući pažnju onkraj svojih sadašnjih okolnosti, dišemo s pauzama. Kad god nismo prisutni disanje nam prestaje biti povezano, jer samo u sadašnjem trenutku možemo povezano i svjesno disati. Promotrimo li ljude koji nas okružuju, uvidjet ćemo da u disanju neprestano čine pauze. Bića koja dišu, a ne žive »u vremenu«, ne rade nesvjesne pauze. Jedna od dobrobiti Procesa prisutnosti je i to što nam automatski usmjerava pažnju na naše nepovezano disanje. Zbog toga u svoj obrazac disanja automatski počinjemo vraćati ravnotežu. Način na koji dišemo, osobito tijekom vježbi disanja, vjeran je odraz načina na koji živimo. Jesmo li povezani i prisutni, ili smo odvojeni i neprisutni?

2. **Tijekom svjesnog povezanog disanja odvija se još jedan proces, a to je unošenje veće količine kisika u organizam.** Tijekom vježbe disanja dolazi do povećanog unosa kisika u organizam jer se obrazac disanja normalizira. Sva bića koja dišu (osim kitova, dupina, tuljana, krokodila, nilskih konja i drugih koji namjerno zadržavaju dah), dišu potpuno i bez pauze kako bi održali potpunu svjesnost sadašnjeg trenutka i unijeli dovoljno kisika u organizam. Ljudi ne samo što u disanju rade pauze, nego po navici koriste manje od 20 posto kapaciteta pluća. Ne samo što živimo odvojeni od sadašnjeg trenutka, nego se ujedno izlažemo opasnom manjku kisika. Dobrobiti povećanog unosa kisika najbolje

se mogu izraziti sljedećom izjavom: kisik je u prenesenom smislu na fizičkoj razini sam život. Ako malo razmislimo o tome, shvatit ćemo da je u našem interesu unijeti dovoljno kisika u fizičko tijelo. Tijekom vježbi disanja dobro je duboko i potpuno disati, ali takvo disanje ni u kom smislu nije presudno, i to zato što se Proces prisutnosti u ostvarenju svojega cilja ne oslanja na unos kisika u organizam, nego na buđenje svjesnosti sadašnjeg trenutka. Svjesnost sadašnjeg trenutka automatski se povećava kad dišemo svjesno i povezano. Povećan unos kisika u organizam dodatna je dobrobit. Sto prisutniji postajemo, to se žeđ za kisikom dodatno povećava.

Svjesno povezano disanje ni u kom slučaju ne smijemo zamijeniti s hiperventilacijom, koja je najčešće posljedica neravnoteže između količine kisika i ugljičnog dioksida, a do nje dolazi zbog prisilnog, neprirodnog, pretjeranog i traumatskog disanja. Svjesno povezano disanje unosi ravnotežu, nije nimalo neprirodno te otpušta traume, umjesto da ih potiče. Svaka nelagoda koju osjetimo tijekom svjesnog povezanog disanja predstavlja traumu iz prošlosti koja izranja na površinu da bi se integrirala uz pomoć svjesnosti sadašnjeg trenutka. Sve nelagode koje iskusimo tijekom vježbe svjesnog povezanog disanja su prolazne te ih moramo radosno dočekati, a ne izbjegavati.

Tijekom početnih faza svake vježbe svjesnog povezanog disanja svi ćemo se suočavati s različitim razinama vlastitog otpora. To je normalno. Ili ćemo mi prevladati njega, ili će otpor prevladati nas. Postoje tri razine otpora koje se mogu pojaviti tijekom vježbi disanja:

1. **Prva razina otpora je fizička**, a očituje se kad kažemo: »Ovo mi se ne sviđa. Previše je naporno.«
2. **Druga razina otpora je mentalna**, a očituje se kad kažemo: »Ovo mi se ne sviđa, jer se zapravo ništa ne događa.«
3. **Treća razina otpora je emocionalna**, a očituje se kad kažemo: »Mislim da sada mogu prestati, jer se osjećam dobro, sjajno ili fino« (ili se poslužimo bilo kojom emocionalno otupjelom riječju).

Bit ćemo svjesni da smo se posve oslobodili otpora kad usred vježbe disanja iskreno kažemo:

»Ovo je izvrsno. Čini mi se da bih zauvijek mogao disati na taj način.«

Bez obzira na iskustvo koje proživljavamo tijekom vježbi disanja, korisno je prisjetiti se da cilj svake vježbe postižemo već i samim tim što dišemo bez pauze. Od tih vježbi ne smijemo očekivati svojevrsna duboka iskustva. Ne smijemo im pristupiti ni s kakvom drugom namjerom osim održavanja povezanog disanja. Svaka vježba disanja je drukčija i ne postoji iskustvo koje bismo trebali doživjeti.

Tijekom Procesa prisutnosti vježbe disanja ne radimo s namjerom da doživimo neko osobito iskustvo, jer takvo iskustvo je sam naš život.

Također je važno imati na umu kako će se tijekom Procesa prisutnosti javljati trenuci kad nećemo moći ostati svjesni tijekom vježbi disanja, nego ćemo utonuti u san. Do toga može doći zbog otpora onome što se događa, ali često nije tako. Kad svjesno povezujemo svoje disanje promišljeno se usidrujemo u sadašnjem trenutku, umjesto da na nesvjestan način dopuštamo pažnji da odluta u prošlost ili projiciranu budućnost. Shodno tome, budući da naša pažnja ne napušta sadašnji trenutak i ne odlazi lutati vremenom, te prividne i nesvjesne točke u vremenu dolaze bliže k nama. Sve dok ne postignemo određen stupanj svjesnosti sadašnjeg trenutka, te prividne točke mogu prevladati naše pokušaje usidravanja u sadašnjem trenutku i povući nas za sobom u vrijeme. Zbog toga bi se moglo dogoditi da bez upozorenja utonemo u san, jer se stanje u kojemu nismo svjesni sadašnjeg trenutka doima kao san. Tek kad se probudimo i otkrijemo da smo spavali umjesto svjesno disali, shvatit ćemo što se dogodilo.

Dok svijest pokušavamo odvojiti od vremena takvo je iskustvo prirodno za svakoga od nas. Ne smijemo se koriti zbog toga. Moglo bi nam se dogoditi da tijekom nekih razdoblja putovanja kroz Proces prisutnosti zapadnemo u obrazac spavanja: svaki put kad počnemo s vježbom disanja, gotovo istoga trenutka zaspimo. Ne trebamo brinuti zbog toga. Moramo ustrajati. Moramo proći kroz to iskustvo. Moramo biti ustrajnti dok ne probijemo zid nesvjesnosti. Tijekom svakodnevnih dosljednih vježbi disanja na kraju ćemo prikupiti dovoljno svijesti o sadašnjem trenutku kako bismo dok dišemo uspješno usidrili pažnju u njemu. Tada nas više te nesvjesne točke u vremenu neće odvlačiti u san, nego ćemo mi svoja nesvjesna iskustva iz prošlosti izvući u sadašnji trenutak u kojemu će se integrirati. Nesvjesna iskustva su puki prividi, a nijedan privid ne može preživjeti, u sadašnjem trenutku. Kako se svaki od njih integrira, postizat ćemo sve veću osobnu svjesnost sadašnjeg trenutka.

2. Izjave za buđenje svjesnosti

Tijekom svake vježbe dobivamo Izjavu za buđenje svjesnosti. Te su izjave usmjerene na naše svjesno i nesvjesno misaono polje. Osmišljene su kako bi ponovno povezale obrasce našega ponašanja i sustave uvjerenja, a i da bi potaknule svjesnost onih vidova našega iskustva koji su u emocionalnom smislu blokirani i potisnuti. Kad postanemo svjesni tih potisnutih problema, moći ćemo ih integrirati. Sto se više posvetimo mentalnom ponavljanju Izjava za buđenje Prisutnosti, to će one biti učinkovitije.

Ego će se povremeno odupirati Izjavama i odbacivati ih. To je normalno. Svaki trenutak u kojemu shvatimo da smo zaboravili u sebi ponavljati Izjavu i počnemo je ponovno ponavljati zapravo je prijeko potreban dio Procesa prisutnosti. Stoga se ne smijemo osuđivati kad se čini da smo posve zaboravili ponavljati Izjave. Proces zaboravljanja i ponovnog prisjećanja nevjerojatno nam je koristan, jer jača mentalni mišić kojim pažnju usmjeravamo na sadašnji trenutak. Ti Pokretači Prisutnosti također su osmišljeni tako da zamijene naše »loše razmišljanje« (neproduktivne misaone obrasce) s odgovornim mentalnim procesima. Stoga bi Izjave za buđenje Prisutnosti bilo korisno ponavljati kad god nismo mentalno zaokupljeni.

Pokretači Prisutnosti nisu puko sanjarenje niti pozitivno razmišljanje, nego su *uzročni.* To znači da se ne bave posljedicama naših emocionalnih blokada, nego njihovim uzrocima. Osoba koja zbog vlastitog siromaštva neprestano ponavlja Ja *živim u obilju,* bavi se pozitivnim razmišljanjem ili sanjarenjem. Svoju mentalnu afirmaciju crpi iz nekog vanjskog fizičkog očitovanja (posljedice) unutarnje emocionalne blokade. Takva mentalna afirmacija ne dopire do uzroka njezinog siromaštva. Drugim riječima, nedostatak novca, na koji se očito usredotočila, posljedica je emocionalne blokade, a ne njezin uzrok. Stoga će mentalna afirmacija biti jalova. Pokretači Prisutnosti koje dobivamo tijekom ovoga Procesa nisu samo mentalne afirmacije. Oni se ne obaziru na fizička očitovanja (posljedice) emocionalnih blokada, nego se izravno usmjeravaju na nesvjesne uzročne točke nelagode u kvaliteti našeg životnog iskustva.

Te su Izjave također povezane sa spoznajom da želimo li ostvariti spokojstvo najprije moramo postati svjesni kaosa u svojemu životu, jer tek razrješavanjem kaosa uistinu postajemo sposobni ponovno uspostaviti mir. Na taj su način Izjave za buđenje Prisutnosti namjerno osmišljene kako bi nam pažnju usmjerile prema nesvjesnim vidovima našeg iskustva koji imaju negativan učinak na kvalitetu našeg sveukupnog životnog iskustva. Priroda Procesa prisutnosti je takva da ne želimo pobjeći od svojega kaosa niti ga ignorirati, nego svjesno usmjeravamo pažnju na njega

tako da ga svjesno i odgovorno razriješimo. Time postajemo mudriji. Ako svjesno prihvatimo odgovornost za kvalitetu svih iskustava koja nam nisu korisna, automatski se oslobađamo potrebe da se promijeni čitav svijet kako bismo mogli uživati u kvaliteti svojeg životnog iskustva.

Izjave za buđenje Prisutnosti mogli bismo nazvati i »svjesnim odgovorima«, jer ih, između ostaloga, koristimo i kao sredstva svjesnog odgovaranja na iskustva na koja bismo inače nesvjesno reagirali.

3. Materijal za čitanje i percepcijske metode

Materijal za čitanje uz svaku vježbu, kao i ono što smo dosad pročitali, pažljivo je osmišljen za oslobađanje. Ti materijali nisu napisani u odlomcima, stranicama ili poglavljima, nego u rečenicama. Sadrže goleme količine informacija koje ne možemo shvatiti tijekom kratkog ili brzog pregleda. U njima su sadržane godine iskustva i spoznaja koje su sažete u misli kako bi olakšale osobne uvide. Napisane su ne samo za našu svijest, nego i za onaj vid našeg iskustva koji se trenutačno odvija posve nesvjesno. Zbog toga bi nam se ponekad moglo učiniti da se ponavljaju. *Ova je knjiga zapravo dugačak i promišljen niz Izjava za buđenje Prisutnosti.*

Neće nam biti ni od kakve koristi ako materijale za čitanje ostavimo za posljednji trenutak svake vježbe. Materijali dodijeljeni svakoj vježbi osmišljeni su kako bi u mentalnom smislu potaknuli svjesnost sadašnjeg trenutka. Svaka nova vježba sadrži percepcijske metode koje trebamo koristiti tijekom vježbe, pa se ne bismo smjeli žuriti sa čitanjem, jer je ono važnije od svega. Ti su pisani materijali osmišljeni kako bi ublažili proces pomažući nam da postanemo što svjesniji onoga što nam se događa na svakom koraku puta. Također je iznimno korisno ponovno pročitati te tekstove u redovitim razmacima, jer će se uvidi koje dobivamo iz njih s vremenom produbljivati kako se produbljuje i naša osobna razina svjesnosti sadašnjeg trenutka.

Percepcijske metode s kojima se upoznajemo kroz čitanje osmišljene su za postizanje ravnoteže u našem ponašanju, tako da ne reagiramo automatski nego promišljeno postupamo, a istodobno zamjenjuju neproduktivne sustave uvjerenja s onima koji će nam biti od koristi i koji će poboljšati sveukupnu kvalitetu našeg života. Kao svaki drugi novi poduhvat, Percepcijske metode koje smo uveli u Proces prisutnosti trebamo češće ponavljati da bismo imali najviše koristi od njih. Od njih ćemo imati koristi samo ako ih uvijek iznova primjenjujemo u svom životu. Kad je riječ o primjeni Percepcijskih metoda, ne postoji nikakvo »djelovanje«, nego su to načini unutarnjeg odgovaranja na kvalitetu vanjskih iskustava. Međutim, te metode od nas zahtijevaju da se potrudimo svjesno i odgovorno provoditi svoje misaone procese.

Opće upute blagog procesa

Sljedeće informacije pomoći će nam da si razjasnimo namjere Procesa prisutnosti kako bismo mu ostali predani. Ovdje ćemo ponoviti neke informacije koje smo već pročitali, kako bismo ih ukratko saželi i dodatno naglasili. Ovaj odjeljak knjige trebamo ponovno pročitati uvijek kad nam nešto nije jasno, kad smo zbunjeni ili imamo pitanja o onome što nam se događa.

1. **Prije početka prve vježbe važno je unaprijed odrediti opću namjeru u pogledu onoga što bismo mogli postići ovim putovanjem, jer će nam to olakšati posao.** Najbolje je ako tu namjeru možemo izraziti jednom jednostavnom rečenicom. Ta će se namjera ostvariti, jer Proces prisutnosti je proces u kojemu je namjera najvažnija. Međutim, putovanje prema ostvarenju te namjere možda se neće odvijati onako kako smo to mi predvidjeli. Naš unutarnji razvoj uvijek proizlazi iz onoga što ne znamo i njegov tijek ne možemo predvidjeti.
2. **Podjednako je važno prihvatiti činjenicu da će se naša početna namjera kasnije mijenjati ili ćemo je čak potpuno odbaciti.** Do toga dolazi zato što u Proces ulazimo s potrebama (problemima iz prošlosti) i željama (nadama za budućnost). Međutim, kako napre dujemo, te će se potrebe i želje početi osipati, a to će nam omogućiti da kroz Proces prođemo bez ikakvih uvjeta.
3. **Posve je vjerojatno da će se tijekom Procesa pokazati neke okolnosti koje bi mogle dovesti do neizbježnog odgađanja vježbi disanja.** Oko tih stvari ne smijemo raditi problem ili dramu. Tek ćemo kasnije shvatiti zašto se to događa. Kad odredimo svoje namjere i posvetimo se dovršenju ovoga procesa, kako nam je rečeno, moramo što bolje iskoristiti svaki trenutak.
4. **Ovaj se Proces uvijek odvija u našu korist. Međutim, ono što je za nas korisno nije uvijek u skladu s našim osobnim željama.** Stoga ni pod kojim uvjetima ne smijemo ubrzavati proces ili pretpostaviti da znamo što bi se trebalo dogoditi ili kako bi se nešto trebalo odvijati. Bilo bi dobro da se suočimo sa činjenicom kako bismo dosad već bili ostvarili ono što želimo, da smo znali što uistinu želimo i kako to postići. Naša je odgovornost da tijekom Procesa što detaljnije slijedimo upute.

5. **U ovom Procesu nema mjesta naporu**. U vanjskome svijetu ne postoji nitko tko bi nam za to mogao odati priznanje, ne postoji nitko na koga bismo trebali ostaviti dojam i tko bi mogao prosuđivati naš napredak. Također ne postoje mjerila prema kojima bismo mogli uspoređivati svoj napredak. Ako se što više

6. **Da bismo se osjećali potpunima, moramo dovršiti Proces.**
7. **Kad god obavljamo vježbe disanja trebali bismo se udobno odje nuti u širu odjeću i, ako je to ikako moguće, obavljati ih uvijek na istom mjestu.** Vježbe disanja također moramo obavljati potpuno sami. Proces se sastoji od rada na sebi i ne treba ga obavljati pred drugima ili kao sredstvo privlačenja pozornosti. Tako ponašanje upućuje na dramu i njime ništa nećemo postići.
8. **Vježbe disanja nije preporučljivo raditi na prazan želudac ili nakon obilnog obroka.**
9. **Iznimno je preporučljivo svakoga dana tijekom trajanja Procesa popiti barem litru i pol čiste vode, jer Proces prisutnosti automatski potiče izbacivanje otrova iz tijela.** Sat vremena prije vježbi disanja ne bismo trebali popiti previše vode.
10. **Stroga je preporuka da prije obavljanja vježbi disanja ne uzimamo lijekove koji uzrokuju pospanost.** Uzimajte samo prijeko potrebne lijekove ili one koje vam je propisao liječnik.
11. **Budite svjesni da će se naša fizička, mentalna i emocionalna is kustva tijekom ovog putovanja mijenjati kad počnemo ponovno uspostavljati ravnotežu kvalitete našeg obuhvatnog životnog iskustva.** Na te promjene ne smijemo reagirati kao da su nešto loše. Ponekad bismo se mogli osjećati nelagodno, iz našeg će se organizma kroz želudac izbacivati otrovi, mogli bismo osjetiti različite bolove koji su posljedica ozljeda iz prošlosti, a sada izranjaju kako bi ih naša svjesna pažnja integrirala. Izbjegavajte dramu i nemojte nepotrebno odlaziti liječnicima. Ako stanje potraje i zahtijeva pomoć kako bismo mogli nastaviti s procesom, svakako bismo se trebali posavjetovati s liječnikom. Međutim, ne smijemo se nepotrebno prepuštati fizičkoj, mentalnoj i emocionalnoj drami, jer će nas to odvesti s pravoga puta. Također trebamo izbjegavati tablete protiv bolova, ako nas nešto zaboli. Kako bismo uspješno prošli kroz Proces trebamo biti svjesni tih različitih stanja nelagode koja izbija na površinu.
12. **Iznimno je preporučljivo da tijekom čitavog trajanja Procesa ne uzimamo alkohol.** Čak i u malim količinama alkohol uspavljuje našu izvornost i potiče dramu. To nam postaje jasno tek kad postignemo određenu razinu svjesnosti sadašnjeg trenutka. Međutim, ako s Procesom započnemo uvjereni da smo ovisni o alkoholu, najbolje bi bilo da prihvatimo savjet iz poglavlja S onu stranu ovisnosti i bolesti.

13. **Također se preporučuje da tijekom čitavog Procesa ne uzimamo marihuanu ili bilo koje tvari koje mijenjaju stanje uma.** Takve tvari, osobito marihuana, onemogućuju svjestan pristup, a time i svjesnost o stanju našeg emocionalnog tijela. Stoga je štetno uzimati marihuanu, jer ona predstavlja prepreku i onemogućuje nam uspješno oslobađanje trauma potisnutih u emocionalnom tijelu. Traume koje bi potisnula od naše svjesnosti upravo su one koje su uzrok ovisnosti ili potrebe za umrtvljivanjem, kao i postupaka samoizlječenja.
14. **Usprkos općem mišljenju, i marihuana i alkohol izazivaju jaku ovisnost**. Pogrešni stavovi o ovisničkoj naravi tih tvari proizlaze iz pogrešnih uvjerenja o stvarnoj naravi ovisnosti. U okviru Procesa prisutnosti ovisnost ne definiramo samo kao naviku koju ne možemo kontrolirati, nego i kao aktivnost koja nas privlači kad se suočimo s konkretnim emocionalnim okidačima. Općenito pravilo glasi: vježbe disanja najbolje je raditi kad nismo pod utjecajem tvari koje nam mijenjaju stanje uma.

Trijezno stanje preduvjet je postizanja izvornosti,

15. **Proces prisutnosti postiže izvrsne uspjehe u neutraliziranju ovisnosti**. Svaka ovisnost obuhvaća postupke koje nesvjesno potiče želja za umirenjem i kontroliranjem nelagode čiji je uzrok negativan naboj u emocionalnom tijelu. Proces prisutnosti ne pokušava kontrolirati ovisničko ponašanje, jer bi to značilo da se bavi samo posljedicama. Proces prisutnosti automatski pristupa potisnutom emocionalnom naboju i polako ga otpušta, neutralizirajući tako temeljnu emocionalnu nelagodu, uzrok svih vrsta ovisnosti. U okviru Procesa smatra se da ne postoji neizlječiva ovisnost te nas proces potiče da se oslobodimo mentaliteta žrtve. Također nas poziva da prerastemo uvjerenje kako nas ovisnost osuđuje na beskonačne odlaske na sastanke skupina za potporu.
16. **Ako u proces ulazimo kako bismo nekome udovoljili tada ni na kojoj razini ne možemo ući u to iskustvo i uživati u njemu**. Ta je činjenica iznimno važna. Ako pokušavamo proći kroz Proces kako bismo nekome udovoljili ili utjecali na nekoga, putovanje će nam biti preteško. Isto tako ne možemo neutralizirati ovisnost samo zato što to netko zatraži od nas. Unutarnjim radom na sebi ne možemo se baviti da bismo zadovoljili nečije zahtjeve ili potrebe. U većini slučajeva pojedinci koji ne stignu do kraja putovanja neuspjeh dozive stoga što su se u Proces upustili s nekom drugom namjerom, a ne s iskrenom željom da promijene kvalitetu vlastitog iskustva samoga sebe.

17. **Često se dogodi da se čak i kad u ovakav proces dobrovoljno krenemo ipak odupiremo propisanim zadacima, kao djeca kad trebaju napisati zadaću koja im se ne sviđa**. Proces nije zadaća, nego rad koji nas vodi vlastitome domu. Svaki djelić i element Procesa pažljivo je osmišljen na temelju dugogodišnjeg osobnog iskustva. Način na koji se Proces prisutnosti objašnjava i njegovo ustrojstvo ima za cilj pružiti nam potporu i usmjeriti nas kako bi na najblaži način postigli što veću dobrobit. Kad se prepustimo Procesu, naše predavanje mora biti apsolutno. Tek ćemo kasnije razumjeti vrijednost njegova ustrojstva.

IS. **Tijekom ovog putovanja ego bi mogao zaključiti da treba promijeniti ustrojstvo Procesa**. Primjerice, mogao bi odlučiti promijeniti riječi u nekoj od Izjava za buđenje Prisutnosti ili ne pročitati neke dijelove Procesa, jer se ne slaže sa sadržajem. Ego bi mogao odlučiti da se ne moramo baviti nekim od percepcijskih metoda, jer smo već »radili takve stvari«. Ako osjetimo potrebu da promijenimo bilo koji dio Procesa, moramo se suočiti s dvije činjenice. Prvo, samo bi ego mogao pokušati nešto promijeniti u ovome materijalu. Drugo, ego nikada ne zna sve. Može misliti ili vjerovati da sve zna, ali u stvarnosti ne »zna« ništa.

19. **Kao i u bilo kojem drugom djelovanju, što više damo od sebe, to ćemo više primiti**. Često ne radimo ono što se od nas traži, čak i ako smo svjesni da je to za naše dobro, jer samo na taj način možemo barem donekle kontrolirati naizgled beskrajan kaos našeg života. Jednom kad počnemo s Procesom moramo dati sve od sebe da se ne odupiremo onome što se od nas traži, u nesvjesnom ili čak svjesnom pokušaju da ovladamo događajima. Ovo je putovanje prilika da shvatimo što uistinu znači predati se. U Procesu prisutnosti »predati se« ne znači da dižemo ruke od svega. Zapravo znači da ne odustajemo bez obzira na sve. U Procesu prisutnosti predavanje je iznimno važno.

20. **Ne možemo kontrolirati posljedice ovoga Procesa, iako ćemo to vjerojatno pokušati**. Ne možemo kontrolirati svjesnost sadašnjeg trenutka. Možemo samo položiti temelje koji nam omogućuju da ostvarimo tu svjesnost kao dio svoje svakodnevne svjesnosti.

21. **Ego je alergičan i na samu pomisao da bude prisutan, jer se njegov identitet temelji na vremenu**. Sadržaj ega temelji se na tri stvari: na našem ponašanju, izgledu i životnim okolnostima. U okviru dina mike tog trojstva uočit ćemo promjene do kojih dolazi zbog našeg rada na sebi. Stoga je Proces prisutnosti moćan protulijek glupostima ega. Kao što smo već rekli, kad shvatimo da se odupiremo nekim

dijelovima Procesa, do toga dolazi zato što namjeravamo zaštititi ustrojstvo vlastitog ega. Jedini nam je izlaz da prođemo kroz iskustvo koje je pred nama.

22. **Imajte povjerenja u Proces.** U trenucima sumnje i zbunjenosti te će vam riječi poslužiti kao sredstvo za spašavanje. Na ovom ćemo putovanju doživjeti trenutke dvojbi i zbunjenosti, jer neke dijelove tog iskustva nećemo uspjeti usmjeravati, kontrolirati ili razumjeti umom. Stoga kad mu se jednom prepustimo, moramo imati povjerenja u Proces, bez obzira na sve. Jedini nam je izlaz da prođemo kroz iskustvo koje je pred nama.
23. **Tijekom Procesa mogli bismo doživjeti intenzivan otpor prema onome što nam se događa**. Takve su pojave normalne kad na površinu stanu izvirati duboko nesvjesni problemi. Tijekom vježbi disanja osjetit ćemo želju za snom ili prekidom vježbe. Otpor nas može navesti da izbjegavamo ponavljanje Izjava za buđenje Prisutnosti. U takvim se trenucima iskušava naša volja da budemo prisutni u vlastitome životu. Jedini nam je izlaz da prođemo kroz iskustvo koje je pred nama.
24. **Otpor bi se također mogao očitovati kao nesklonost obavljanju svakodnevnih vježbi disanja, odgađanju vježbi, a i u obliku bijesa i razdražljivosti u odnosu na sam Proces te kao osjećaj depresije ili beznadnosti**. Mogao bi se očitovati i na fizičkoj razini, u obliku simptoma prehlade i gripe te drugih različitih poteškoća s plućima koje nam naizgled omogućuju da s pravom odgodimo ili otkažemo vježbe disanja. No, moramo ih se pridržavati, osobito ako nam nije do toga. Jedini nam je izlaz da prođemo kroz iskustvo koje je pred nama.
25. **Sve što nam se događa od trenutka kad započnemo s prvom vježbom disanja dio je Procesa prisutnosti.** Tu izjavu ćemo možda shvatiti tek naknadno, ali dobro je da je već sada utisnemo u polje svojega uma. Sve je dio Procesa! Naša Unutarnja prisutnost pomagat će nam svakoga dana i svake noći, a i još dugo nakon što završimo desetu vježbu. Način i razloge njezina djelovanja objasnit ćemo tijekom Procesa.
26. **Tijekom Procesa prisutnosti počet će izranjati nesvjesne uspomene kako bismo svjesno mogli neutralizirati njihov negativan učinak na kvalitetu našeg životnog iskustva**. Budući da smo potisnute neželjene uspomene pretvorili u lijep umjetnički oblik, te nesvjesne uspomene neće izranjati u mislima u obliku slika, nego u obliku vanjskih događaja ili ponašanja drugih ljudi. Odnosno, postajat ćemo sve svjesniji da nas ponašanje ljudi koji nas okružuju

i vanjskih okolnosti koje doživljavamo namjerno podsjećaju na prošlost. Tijekom Procesa ćemo naučiti kako svjesno integrirati te uspomene odražene u vanjskome svijetu kako bi se neutralizirao njihov negativan učinak na kvalitetu naših životnih iskustava.

27. **Nikada nemojte zaboraviti da je ovdje riječ o procesu**. On počinje kad mu se prepustimo i ne doseže vidljiv kraj dok ga cijeloga ne prođemo. Čak je i tada na samom početku. U sredini Procesa možemo imati osjećaj da nikamo još nismo stigli, a to je upravo stoga što smo usred Procesa.
28. **Kad dovršimo Proces spoznat ćemo da smo ugledali vrata, naučili kako se otvaraju, a ostatak našega životnog iskustva je prilika da svjesno zakoračimo u to što nazivamo svojom »Unutarnjom prisutnošću«.** Proces prisutnosti stoga nije sredstvo za postizanje bilo kakvoga cilja; on je početak dugoročnog životnog putovanja samootkrivanja.
29. **Kad stignemo na kraj Procesa postat ćemo šegrti praktičnog umjet ničkog oblika koji će nam pružiti znanje, iskustvo, Percepcijske metode i fizičku praksu, što će nam omogućiti da proradimo i integriramo kvalitetu svakog događaja koji nas zadesi.** Ta sposob nost će otkloniti tjeskobu iz našeg životnog iskustva. Ako odgovorno nastavimo istim putem s kojim nas je upoznao Proces, na bankovni račun koji nazivamo »vlastitom svjesnošću« pohranjivat ćemo sve više svjesnosti sadašnjeg trenutka i tako postajati sve svjesniji.
3O. **Kad završimo sa čitanjem ove knjige, bit će nam od velike koristi ako je ponovno polagano pročitamo iznova**. Dok prolazimo kroz Proces prisutnosti, postajat ćemo sve svjesniji sadašnjeg trenutka. Shodno tome, kad ponovno pročitamo knjigu, čitat ćemo je na različitoj razini svijesti. Stoga ćemo uživati u mnoštvu uvida koje nismo shvatili tijekom prvoga čitanja. Svakako ćemo doći do novih otkrića, a možda ćemo se ponekad i nasmijati vlastitoj drami.
31. **Od disanja još nitko nije umro!**

Integrativni pristup

Čak i ako vjerujemo da nam je djetinjstvo bilo lijepo, sama činjenica što smo se rodili u uvjetovanome svijetu znači da smo svi doživjeli neugodna fizička, mentalna ili emocionalna iskustva. Naša izvorna bit je u tome da smo mi bezuvjetna bića i stoga je na nekoj razini bilo kakvo uvjetovano iskustvo donekle traumatično.

Jedno od otkrivenja Procesa prisutnosti iskustveno nam pokazuje da se tijekom prvih sedam godina našega života svako neugodno iskustvo potaknuto našim dolaskom u uvjetovani svijet utisnulo u naše emocionalno tijelo te djeluje na njega. To znači da se vi emocionalnom tijelu čuvaju bilješke o tim iskustvima. Kad tijekom našeg rasta stigne trenutak u kojemu smo spremni zakoračiti onkraj ograničenja koja našim sadašnjim opažajima još uvijek nameću ta iskustva iz djetinjstva, moramo se zaputiti do svojega emocionalnog tijela. Da bismo postupno i odgovorno izvršili taj zadatak, od srca se preporučuje integrativni pristup.

Integrativni pristup u obnavljanju ravnoteže kvalitete života temelji se na spoznaji da stanje cjeline mijenjamo čim promijenimo dio bilo kojega vida vlastitog iskustva. Također se temelji na spoznaji da se posljedice koje te promjene imaju na cjelinu prirodno odvijaju na onaj način koji najviše koristi dobrobiti cjeline. Integrativni se pristup također temelji na spoznaji da ako želimo potaknuti učinkovitu i trajnu promjenu u kvaliteti čitavog iskustva, tada moramo mijenjati uzroke, a ne petljati s posljedicama.

Tijekom Procesa prisutnosti pojedinačni dijelovi našeg života na kojima radimo kako bismo pokrenuli promjene u kvaliteti cjelokupnog života su fizičko tijelo (osjeti), mentalno tijelo (misli) i emocionalno tijelo (osjećaji). Tijekom rasprave o Stazi svjesnosti objašnjeno je zašto se uzrok kvalitete naših iskustava u ovome svijetu temelji u emocionalnom tijelu. Ako nam to nije jasno, bilo bi dobro ponovno pročitati tekstove *Staza svjesnosti* i *Sedmogodišnji ciklus.*

U ovoj raspravi dodatno ćemo istražiti tu temu kako bismo objasnili zašto je prijeko potrebno postojanje dviju razina ulaska u Proces prisutnosti, a i da bismo dodatno naglasili važnost strpljivog, polaganog i odgovornog pristupa tom iskustvu.

Ako nismo zadovoljni kvalitetom svog iskustva, u svijetu u kojemu danas živimo vjerojatno ćemo pokušati nešto promijeniti baveći se vanjskim fizičkim okolnostima. Tako postupamo stoga što nam je vanjski, fizički vid iskustva najopipljiviji i najdostupniji. Međutim, iako u fizičkim okolnostima relativno brzo možemo nešto promijeniti, te promjene nisu osobito trajne, jer su fizički vidovi naših okolnosti uvijek posljedice, a ne uzroci. Osim toga, narav našeg fizičkog iskustva neprestano se mijenja, pa što god promijenimo to će se s vremenom neminovno ponovno promijeniti. Da bismo u fizičkome svijetu nešto brzo promijenili možemo se poslužiti i silom, ali to znači da ćemo morati koristiti veliku količinu energije da održimo promijenjeno stanje. Stoga uvođenje i održavanje fizičkih promjena u pokušaju da promijenimo

kvalitetu životnog iskustva zahtijeva kontrolu i ublažavanje okolnosti. Takve promjene zahtijevaju neprestanu primjenu sile da bismo ih održali. To je nemoguć zadatak.

Kvalitetu životnog iskustva također možemo pokušati promijeniti u mentalnom smislu, mijenjajući mišljenje. Time se bave tečajevi o moći uma i pozitivnom mišljenju. Promjena mišljenja o nečemu na kraju će dovesti do promjene kvalitete iskustva. No, da bismo uočili posljedice mentalnih promjena u n'zičkome svijetu trebat će nam duže vremena nego da smo nešto promijenili u fizičkom svijetu. Takve mentalne promjene traju nešto duže, sve dok ponovno ne promijenimo način razmišljanja.

Doseg i trajanje naše sposobnosti mijenjanja kvalitete životnih iskustava uvođenjem mentalnih promjena su nestalni, jer takav pristup neprestano mora braniti svoja postignuća od prirode i sadržaja nesvjesnih misaonih procesa. Pravu narav svojih nesvjesnih misaonih procesa uistinu možemo upoznati samo promatranjem okolnosti koje očitujemo u svome iskustvu, a koje se naizgled suprotstavljaju sadržaju »pozitivnog razmišljanja«.

Ako svjesno promijenimo način razmišljanja o svojim okolnostima, to ne znači da ćemo se automatski drukčije i *osjećati* u vezi tog. Stoga čak i ako svjesna promjena načina razmišljanja naposljetku dovede do promjena u fizičkim okolnostima, nikakva kontrola uma neće nam omogućiti da postignemo izvoran osjećaj spokojstva sve dok se ne počnemo *osjećati* drukčije. Nesvjesni osjećaji i nesvjesni misaoni procesi koji iz njih izviru i dalje uznemiruju naše spokojstvo. Iskustvo mira nije rezultat samo pozitivnog mišljenja, nego ga prati i osjećaj. Da bismo postigli željeno stanje Postojanja osjećaj i misaoni proces moraju se blisko uskladiti. Stoga, kao i kad pokušavamo uvesti isključivo fizičke promjene, tako i pri uvođenju isključivo misaonih promjena u pokušaju poboljšanja kvalitete vlastitog iskustva, riječ je o petljanju s posljedicama, a ne uzrocima.

Na svu sreću, posjedujemo i mogućnost izravnog pristupa samim temeljima naše nelagode i uvođenju uzročnih promjena. To možemo postići poticanjem promjena u stanju emocionalnog tijela. Taj je put najteži, ali je jedini uistinu učinkovit i koristan. Iako je teško promijeniti stanje emocionalnog tijela, jednom kad to postignemo, posljedice su dugotrajne. Kako bismo potaknuli promjene u emocionalnome tijelu, moramo mu se polako i dosljedno približavati. Za to je potrebna predanost i ustrajnost. Taj proces uvelike nalikuje rušenju velikog stabla. Udaramo po njemu sjekirom i ponekad nam se taj posao može učiniti beskonačnim. Izgleda kao da se ništa ne događa. Tada, bez ikakva upozorenja, začujemo lomljavu i drvo se sruši za nekoliko sekundi.

Kad počne padati, ništa ga ne može zaustaviti. Kad padne na tlo, više ga ne možemo vratiti na njegovo mjesto.

Slično je i s promjenom uvjeta emocionalnog tijela. Dosljedno se bavimo njime, a ponekad imamo osjećaj da nikamo ne stižemo. No, nenadano dolazi do pomaka, a kad se to dogodi, ništa ga ne može zaustaviti. Kad dođe do tog unutarnjeg pomaka, više nije moguće vratiti emocionalno tijelo u prethodno stanje. Zbog sklonosti emocionalnog tijela nenadanim pomacima, takvo iskustvo potencijalno može biti traumatično ako mu ne pristupimo svjesno, blago i odgovorno. Stoga se ne preporučuje naglo poticanje promjena. Najvažnije je da budemo blagi, strpljivi i odgovorni.

Proces prisutnosti je i osmišljen na taj način. Nećemo se baciti na emocionalno tijelo samo zato što znamo da se ondje kriju uzroci kvalitete naših sadašnjih životnih iskustava i što samo ondje možemo doprijeti do njih. Proces prisutnosti marljivo nas priprema i u fizičkom i u mentalnom smislu za taj postupak, tako da budemo u stanju podnijeti te nenadane pomake. Ako im odgovorno pristupimo, nenadani pomaci u emocionalnom tijelu čudesna su iskustva jer što uzrokuju i neposredne percepcijske pomake. Od trenutka pomaka, svijet doslovce sagledavamo drukčijim očima. Posljedica emocionalnih promjena postupno se pročišćava i očituje se u kvaliteti našeg mentalnog i fizičkog iskustva. Kad se to dogodi, promjena je trajna i ne moramo se truditi oko njezina održavanja. Mijenjanje uvjeta emocionalnog tijela omogućuje nam da ne napravivši ni koraka zakoračimo u novo iskustvo svijeta. Kad na taj način pristupimo zadatku koji je pred nama, to se naziva »integrativnim pristupom«.

Kako bismo stekli dublji uvid u to na koji način promjene u fizičkom, mentalnom i emocionalnom tijelu utječu na kvalitetu naših životnih iskustava, istražit ćemo stanje odrasle osobe koja se bori s ozbiljnom pretilošću. Budući da je pretila osoba u našem primjeru posve »normalna« odrasla osoba, i nju su možda, kao i sve nas, posve začarali fizički vidovi njezina svijeta. To znači da osoba smatra kako se uzrok njezina nelagodnog životnog iskustva krije u površini stvarnosti. Zbog toga će zadatku mršavljenja vjerojatno pristupiti kao da je riječ o isključivo fizičkom postupku, pretpostavljajući da otklanjanje pretilosti jednostavno obuhvaća otklanjanje pretjerane masnoće iz fizičkog tijela.

Ako se prikloni tom fizičkom pristupu, mogla bi se odlučiti za prehranu bez masnoća ili se koristiti tabletama za mršavljenje koje će rastvoriti masnoće u organizmu. Također bi mogla započeti s programom vježbi ili produžiti vrijeme vježbanja kako bi sagorjela nepotrebne kalorije. Mogla bi se čak podvrgnuti radikalnom fizičkom postupku kao što je

podvezivanje želuca ili spajanje zubi. To su sve fizički pristupi. Svi se bave posljedicom, a ne uzrokom debljine. Razlikuju se po vremenu potrebnom za očitovanje posljedica, ovisno o tome koliko su drastične njihove fizičke mjere. Ti su pristupi naporni. Neki od njih doslovce traže krv, znoj i suze, kao i znatna financijska sredstva.

Međutim, čak ako i dođe do gubitka težine, to ne jamči ishod za kojim je osoba *uistinu* tragala. Možda se neko vrijeme bolje osjeća jer i bolje izgleda, ali i taj će se osjećaj s vremenom izgubiti, jer uzrok pretilosti nikada nije fizički. Nijedna dijeta nije dugoročno uspješna. Podvezivanje želuca ne može otkloniti nelagodu emocionalne uznemirenosti koju pretila osoba ne može probaviti. Spajanje zubi ne omogućuje pretiloj osobi da se izrazi i tako pozabavi potisnutim emocijama. Stoga, iako takvi postupci mogu donijeti brze rezultate ovisno o njihovoj drastičnosti, osjećaj dobrobiti koje kroz njih dobijemo nije izvoran i stoga je privremen. Kad se unutarnja bol naposljetku vrati, može postati razorna, jer više nema oduška.

Takvi fizički postupci ne razrješavaju nesvjesne negativne mentalne aktivnosti koje se odnose na sliku o samome sebi, niti mogu utišati unutarnje emocionalne erupcije koje se na fizičkoj razini očituju kao prejedanje. Mogu zaustaviti prejedanje, ali ovisnost o hrani kao sredstvo samoizlječenja, umirenja i kontrole nad onim što se događa u emocionalnom tijelu prenijet će se na druga područja. Osoba neko vrijeme može bolje izgledati, ali su joj misli i dalje prožete negativnošću. Bez obzira na to koliko je kilograma izgubila kirurškim ili nekim drugim putem, ispod površine se ipak neće *osjećati* dobro. To će se pokazati kasnije.

Posljedice uvođenja drastičnih fizičkih promjena osjete se u našem odnosu prema mentalnom i emocionalnom tijelu. Isključivo fizičke promjene pogoršavaju nam mentalno i emocionalno stanje. Što svoju patnju više prikrivamo oslanjajući se na fizičke promjene, to se u mentalnom i emocionalnom smislu lošije osjećamo. Na kraju će se umjetan mjehurić kirurški oblikovanog lijepog tijela rasprsnuti u mentalni kaos i emocionalnu katastrofu. To će se kad-tad dogoditi. Onoga trenutka kad se novom fizičkom izgledu više nitko ne bude divio, osobu će prožeti unutarnji očaj. Kad putem isključivo fizičkih promjena pokušavate razriješiti nelagodu u kvaliteti svog životnog iskustva, stvarate emocionalnu bombu. Jednoga će dana eksplodirati.

Ako pretila osoba dođe do svojevrsnih spoznaja zahvaljujući neprestanim neuspjesima do kojih dovodi isključivo fizički pristup, mogla bi pokušati promijeniti svoje psihičko stanje. Drugim riječima, mogla bi promijeniti način razmišljanja o hrani koju jede ili o slici koju o sebi ima čitavog života. Mogla bi stići do točke u kojoj bi shvatila da

joj negativni misaoni obrasci nisu korisni. Mogla bi krenuti na tečaj o moći uma ili pozitivnih afirmacija. Takvim će pokušajima promjene načina razmišljanja nešto postići, iako će ishod biti ograničen. Ako se dosljedno pridržava stava da je um jači od materije, na kraju će početi mršavjeti, ali samo do određene točke. Promijenit će svoje fizičko stanje, ali mnogo sporije nego da se zadržala na fizičkim postupcima.

Nažalost, svaka promjena koju postigne putem promjene načina razmišljanja također će biti privremena, jer se još uvijek bavi samo posljedicom, odnosno vlastitim mislima. Još nije pokušala uistinu promijeniti uzroke. Pod takvim okolnostima mogla bi smršavjeti, ali neće dosegnuti optimalnu težinu. Ako i uspije u tome, morat će se truditi da je održi. Do toga dolazi zato što, iako je uspjela potaknuti promjenu u svjesnim misaonim procesima, neće uspjeti zaštiti kvalitetu svog iskustva od negativnog djelovanja nesvjesnih misli.

Integriranje nesvjesnih negativnih misaonih obrazaca moguće je samo kad promijenimo uvjete emocionalnog tijela, iz kojega misli i izranjaju. Stupanj do kojeg se nastavlja negativna nesvjesna zbrka pretile osobe stoga će određivati i stupanj do kojeg će se njezino tijelo držati pretjerane težine. I dalje će biti u opasnosti da povremeno isklizne iz tračnica. Kad se to dogodi, ponovno će početi jesti prevelike količine pogrešne hrane, a počet će gajiti i negativne misli o svom nedisciplinirano ponašanju. To se događa usprkos tome stoje zaključila da negativne aktivnosti nisu korisne. Do toga dolazi zato što nije u stanju zaustaviti vlastite nesvjesne misli koje joj uništavaju sav trud. Možda će fizički malo bolje izgledati, možda će i malo bolje misliti o sebi, ali usprkos svemu tome, neće se uistinu bolje *osjećati.* Budući da se u emocionalnom smislu ne osjeća bolje, uvijek će biti u opasnosti da se ponovno prikloni hrani ili drugim negativnim aktivnostima koje joj pružaju utjehu, a mogle bi potaknuti i debljanje. Promjene koje je unijela u svoje svjesne misaone procese također će se negativno odraziti na njezino emocionalno stanje, jer ako mijenja narav svojih svjesnih misaonih procesa, a ne pozabavi se nesvjesnim mislima, onda je jednostavno riječ o mentalnoj kontroli. Prije ili kasnije izgubit će kontrolu i prevladat će je plima emocionalne zbunjenosti. Da bi se s time mogla nositi, priklonit će se negativnom fizičkom ponašanju.

Kad naposljetku otkrije da nije u stanju unijeti bilo kakve stvarne i trajne promjene ni u fizičko ni u mentalno stanje, naposljetku će se odlučiti problemom debljine pozabaviti u emocionalnom smislu. To je, dakako, za većinu ljudi najteži put, jer moramo biti spremni postati ono što jesmo. Zbog toga ljudi najčešće tek na kraju razmišljaju o takvom pristupu. Za uvođenje promjena u emocionalno tijelo potreban je postupan i dosljedan

rad. To nije instant rješenje, ali kad obavimo taj posao, posljedica je trajna preobrazba. Koliko god mogao biti naporan, emocionalni rad donosi dalekosežne pozitivne posljedice, jer se bavi uzrocima.

Debela osoba koja razriješi emocionalne probleme odmah se počinje bolje osjećati, što se očituje u svakom vidu njezinih misaonih procesa, a i u njezinim fizičkim okolnostima. Automatski se mijenjaju njezine navike u jelu i pristup fizičkim odnosima sa svijetom. Zbog toga se tjelesna težina uravnotežuje automatski i bez ikakva napora. Ne mora se pridržavati dijete, nego automatski počinje jesti zdraviju hranu. Hranom više ne potiskuje nerazriješene emocije, pa stoga automatski jede manje. Ne mora započeti ekstremno naporan program vježbi, jer automatski uživa u svome svijetu tako što fizički sudjeluje u njemu. Budući da je na uzročnoj razini promijenila kvalitetu svoga životnog iskustva, takva osoba također više ne mora brinuti o nenadanom vraćanju pretilosti.

Kao što smo naveli na početku ovog poglavlja, integrativni pristup mijenjanju kvalitete životnoga iskustva temelji se na spoznaji da su fizičko, mentalno i emocionalno tijelo odrazi jedan drugoga, te da su njihova iskustva povezana. Također se temelji na spoznaji da ne smijemo, želimo li uistinu promijeniti kvalitetu životnog iskustva, gubiti vrijeme i energiju baveći se isključivo posljedicama nerazriješenih iskustava iz djetinjstva. Moramo mijenjati uzroke.

Kad ne bismo tratili vrijeme na fizičke ili mentalne postupke, nego se umjesto toga usredotočili na emocionalno tijelo, to bi bio najbrži put kojim bismo unijeli brze, djelotvorne i trajne promjene u kvalitetu životnog iskustva. Međutim, bavljenje isključivo emocionalnim tijelom uopće nije *blag pristup* i može izazvati traumatična iskustva. Najblaži pristup uvijek je integriran i cjelovit. Obuhvaća istodoban rad na fizičkom, mentalnom i emocionalnom tijelu, kao i namjeru da postupno stignemo do uzročne razine, emocionalnoga tijela, i pozitivno je izmijenimo.

Drugim riječima, ne trebamo se baciti na uzroke samo zato što znamo da postoje. Pristupamo im blago i metodički, kao da je riječ o posve malom mačiću uplašenom bukom. Uzimamo u obzir da se negativan emocionalni ciklus koji se od djetinjstva nesvjesno ponavlja u našem životnom iskustvu ne može isključiti preko noći. Zbog toga je Proces prisutnosti ustrojen da bismo se uz njegovu pomoć blago, metodično, dosljedno i promišljeno uputili Stazom svjesnosti, integrirajući fizičke, mentalne i emocionalne postupke s obuhvatnom namjerom obnavljanja ravnoteže emocionalnog tijela. To je umijeće integrativnog pristupa u okviru kojega se polagano krećemo slojevima posljedica sve dok ne dodirnemo i ne promijenimo uzrok.

Dvije razine ulaska-u Proces prisutnosti osmišljene su na temeljima integrativnog pristupa. Zbog različitih uvjeta naših individualnih

iskustava u ovome svijetu, Proces prisutnosti ima točku ulaska i pristupa, ugodnu i pristupačnu svima koji pokušavaju obnoviti ravnotežu kvalitete života. Ideja primjene integrativnog pristupa u obnavljanju ravnoteže kvalitete životnog iskustva stoga je ujedno i jednostavna i iznimno složena. Obuhvaća i zdrav razum i paradoks. Svoje namjere ostvaruje u trenutku, ali omogućuje da se njezine posljedice tijekom vremena pročišćavaju u našoj svijesti i očituju u njoj. Istodobno je zamjetljiva na površini stvari, a i aktivna ispod površine.

Integrativni pristup nazivamo »radom na procesu«, a odvija se na prirodan način. Da bi tekao kroz sve svoje pothvate u obliku svjesne struje, potrebna mu je izdržljivost i strpljivost. Integrativni pristup radi sa svim dijelovima cjeline, ali je usmjeren na uzročnu točku. Pruža sigurnost, jer kad se promjena pokrene na uzročnoj točki, posljedica će se automatski očitovati u cjelini. Uz to će se posljedice odvijati ritmom koji je najbolji za dobrobit cjeline i budi povjerenje u takav proces. Nema potrebe za žurbom, jer se svako potaknuto iskustvo mora u potpunosti prihvatiti da bi se njegove dobrobiti potpuno apsorbirale i uklopile u cjelinu. Žurba izaziva loše prihvaćanje iskustva i zastoj.

Paradoks života u vremenu sastoji se u tome što dobrobiti, ishode i posljedice onoga što dovršimo želimo vidjeti *istog trenutka.* Kad dovršimo nekakav posao, odmah želimo dobiti plaću. Kad postignemo nešto što nam je važno, istog trenutka želimo dobiti priznanje. Takav je naš mentalitet brze prehrane i brzog ritma. Ne štedimo novac kako bismo kupili prvi automobil, nego odemo u banku i kupimo ga na kredit. Tinejdžeri očekuju da će preko noći postati odrasle osobe, a odrasli očekuju da će tijekom jednogodišnjeg izvanrednog studija moći savladati četverogodišnji fakultet. Suvremene majke i očevi više ne čekaju da im se djeca rode na prirodan način. Cesto se dogodi da majka svrati u bolnicu istog dana kad joj je termin za porod i traži da joj »izvade« dijete između dva sastanka. Čak se i povrće i voće proizvodi uz pomoć genetskog inženjeringa da bi brže raslo. Ako ono što želimo ne možemo dobiti istog trenutka, potražit ćemo to negdje drugdje.

Ovisni smo o trenutačnom zadovoljenju želja. Međutim, nikada ne osjećamo zadovoljstvo, jer iako se trudimo da sve dobijemo istog trenutka, nikada nismo prisutni u sadašnjem trenutku da bismo u tome mogli i uživati. Onog trenutka kad dobijemo što želimo, pažnja nam istoga trenutka napušta sadašnji trenutak i upušta se u planiranje sljedećeg pothvata. Time smo stvorili svijet u kojemu nije nezgodno živjeti u dugu, u posuđenom vremenu, na račun nečije tuđe energije. Više ne posjedujemo ni svoje kuće, ni automobile, pa čak ni svoju odjeću. Oni

su vlasništvo banke. Oduzeli smo samima sebi zadovoljstvo postignuća. Više ne postoje »obredi prelaska«, nego sve ide ubrzanim ritmom. Djeca žele biti tinejdžeri, tinejdžeri žele biti odrasli, odrasli žele prije tridesete postići i ostvariti svoje životne ciljeve. Neprestano jurimo korak-dva ispred samih sebe, uvjereni da postoji odredište na kojemu će nas dočekati beskonačna sreća, priznanje, ugodan i raskošan život. Neprestano bježimo od nečega i prema nečemu, a budući da se svi tako ponašaju, takav pristup i ponašanje koje ga potiče prihvaćamo kao nešto posve normalno. U svemu što činimo u mislima iskačemo iz vječnosti sadašnjeg trenutka. Ne obraćamo pozornost na tijek života.

Proces prisutnosti i njegove posljedice kreću se drukčijim ritmom, jer je tu riječ o putovanju kroz *proces,* a ne o trenutačnom zadovoljenju potreba. Nije riječ o tome da ga trebamo obaviti što je prije moguće. Posljedice koje pokrećemo dovršenjem ovog procesa ostvaruju se uglavnom zbog blagosti integrativnog pristupa. Ako se pažljivo pridržavamo uputa i krećemo se korak po korak, ako smo dosljedni i predani želji da proces dovršimo bez obzira na sve, proći ćemo kroz obred prelaska koji će nas podsjetiti što znači riječ »proces«.

Spoznaju o tome što je proces ne možemo dobiti isključivo putem mentalnog iskustva, nego samo putem integriranog emocionalnog, mentalnog i fizičkog iskustva. U svijetu trenutačnog zadovoljenja potreba iznimno je rijedak slučaj da netko spozna vrijednost procesa. Rad na procesu ima jak učinak na kvalitetu našega životnog iskustva, jer je život u sadašnjem trenutku prirodan proces. Razumijevanje moći ritma rada na procesu ne mora utjecati na našu sposobnost zarađivanja za život niti je poboljšati, ali će svakako poboljšati našu sposobnost da se prepustimo ritmu samoga života.

Život koji istječe iz svjesnosti sadašnjeg trenutka polako se kreće. Budući da je integrirano i uzročno, ujedno je i u trajnom stanju odmaranja. Smireno i spokojno počiva u spoznaji da su posljedice neminovne. Nema potrebe za žurbom. Takvo se putovanje ne ograničava ni na kakvo odredište na koje se mi ograničavamo dok živimo u vremenu.

Razina ulaska

Proces prisutnosti je proces namijenjen svima podjednako, jer je uzrok naših neuravnoteženih fizičkih, mentalnih i emocionalnih iskustava posve isti: *nesvjesna ovisnost o mentalnoj navici života u vremenu u pokušaju da pobjegnemo neugodi koja izvire iz emocionalnog tijela.* Međutim, budući

da ljudi u Proces kreću s različitom jačinom nelagode pohranjene u emocionalnom tijelu i različitim stupnjem spremnosti, Proces ima dvije razine ulaska, koje se razlikuju po intenzitetu.

Primjerice, osoba koja vježba disciplinu poput pranajama joge ili koja se bavila drugim emocionalnim metodama pročišćavanja, mogla bi odabrati drukčiji način ulaska u Proces od osobe koja želi neutralizirati dugogodišnju ovisnost o heroinu ili alkoholu. Zbog prikupljenog iskustva sa svjesnim disanjem ili unutarnjeg emocionalnog rada, prva osoba možda posjeduje slabiji emocionalni naboj od druge. Zbog toga bi mogla ući dublje u svoje emocionalno tijelo, a da ne osjeti otpor koji bi je naveo da u potpunosti napusti Proces. Mogla bi odabrati intenzivniji pristup. Stoga se u iskustvu osobe krije razlog zbog kojeg bira jednu od razina ulaska u Proces.

Odabir razine ulaska u Proces presudan je korak u kojemu se moramo poslužiti i zdravim razumom i intuicijom. Ako se prenaglo opteretimo prevelikom količinom posla, postoji mogućnost da će se javiti jak unutarnji otpor koji će se odraziti u obliku nenadanog povećanja vanjske zbunjenosti i kaosa. Nepotreban otpor mogao bi nas navesti da napustimo Proces. Zbog toga vjerojatno nećemo dovršiti putovanje. Stoga ne smijemo žuriti u Proces prisutnosti gajeći iluziju da će sve biti u redu samo ako to obavimo ili ako s tim završimo što je prije moguće.

Proces prisutnosti se ne odnosi samo na sljedećih nekoliko tjedana našeg života, nego na njegov *ostatak.* U njemu otkrivamo kako možemo odgovorno proživjeti svaki trenutak sve dok na raspolaganju imamo trenutke koje možemo ispunjavati snagom svoje Prisutnosti.

Proces prisutnosti ima dvije razine ulaska: uvodnu i iskustvenu.

Uvodni pristup

Uvodni pristup jednostavan je i lak: nastavljamo čitati ovu knjigu kao roman. Ne zamaramo se ponavljanjem Izjava za buđenje Prisutnosti, vježbama disanja, percepcijskim metodama. Čitamo tekstove za svaku vježbu kao da je riječ o običnim poglavljima. Drugim riječima, psihički prolazimo kroz Proces prisutnosti i suzdržavamo se od bilo kakvog svjesnog fizičkog i emocionalnog sudjelovanja. Već i tijekom čitanja možemo doći do značajnih uvida i dobrobiti, a uvodni pristup će narn u tome pomoći. Ovaj je tekst prepun snažnih trvida te će već samim čitanjem i razumijevanjem automatski i bez imalo napora početi mijenjati način na koji se odnosimo prema svojemu životnom iskustvu. Podarit će nam prekrasan uvid u prirodu svjesnosti sadašnjeg trenutka.

Uvodni pristup savršen je za one koji nisu sigurni je li Proces prisutnosti bezopasan, kao i za one koji prvi put tragaju za razumijevanjem svjesnosti sadašnjeg trenutka, a ne za njegovim iskustvom.

Kad čitanjem knjige dovršimo uvodni pristup, možemo se vratiti na treći dio knjige koji sadrži Proces prisutnosti u trajanju od deset tjedana i započeti s iskustvenim pristupom. No, možemo ponovno krenuti od početka teksta. Činjenica da smo već pročitali knjigu neće umanjiti doživljaj. Posve suprotno, umnogome će ga povećati! Tada ćemo zakoračiti u Proces sa čvrstim, mentalnim temeljima, svjesni onoga što nas čeka. Kad uspostavljenom temelju dodamo i iskustvo, otkrit ćemo dodatne spoznaje u tekstu koje nismo zapazili tijekom prvog, uvodnog čitanja.

Iskustveni pristup

Iskustveni pristup osmišljen je za blag ulazak u Proces u fizičkom, mentalnom i emocionalnom smislu. Obuhvaća postupan uvod u sveukupnost trojstva Procesa prisutnosti: vježbe disanja, Izjave za buđenje Prisutnosti i percepcijske metode. Ako u Proces prisutnosti želimo ući kao u iskustvo i što više dobiti, preporučljivo je da kroz njega prođemo barem dvaput. Drugim riječima, preporuča se da iskustveni pristup prođemo dvaput, bez obzira na to kako doživljavamo svoje sadašnje stanje emocionalnog blagostanja. To je samo preporuka. Kad prvi put dovršimo iskustveni pristup, preporučuje se da se nekoliko tjedana odmorimo od vježbi, da bi došlo do fizičke, mentalne i emocionalne integracije. Nakon pauze možemo ponovno proći kroz Proces prisutnosti.

Kad krećemo od iskustvenog pristupa iskreno se pridržavajući jednostavnih uputa, postići ćemo mnogo više nego što bismo postigli sa svim svojim vanjskim »djelovanjem«. Iskustveni pristup posve je jednostavan. Sastoji se od:

1. **Vježbe disanja dvaput dnevno u trajanju od 15 minuta, bez obzira na sve.**
2. **Ponavljanja u sebi tjedne Izjave o buđenju Prisutnosti kad god nismo zaokupljeni nečim drugim,**
3. **Pažljivog čitanja teksta za svaku vježbu i primjenjivanja percepcijskih metoda prema uputi**.

Tijekom sedme, osme i devete vježbe dolazi do otklona od ove rutine. Kad počinjemo s tim vježbama trebamo leći u kadu tople vode na 20

minuta prije petnaestominutne vježbe disanja. Dok ležimo u kadi ne moramo svjesno povezivati disanje, nego pažnju usmjeriti na emocionalno iskustvo potaknuto toplinom vode i na iskustvo u cjelini. Desetu vježbu više ne radimo u kadi. Sve upute za taj postupak navedene su u tekstu.

Tijekom pauze između jednog i drugog iskustvenog pristupa preporučuje se da svjesno razmišljamo o procesu, ali je prijeko potrebno da dvaput dnevno radimo vježbe disanja u trajanju od 15 minuta. Zapravo, preporučuje se da šest mjeseci nakon dovršenja Procesa prisutnosti nastavimo sa svakodnevnim vježbama disanja.

Kad prvi put dovršimo iskustveni pristup, napravimo pauzu da bi došlo do integracije i kad smo ponovno spremni za povratak Procesu, doći ćemo do prekrasnog otkrića. Činit će nam se da tilazimo u potpuno novo iskustvo. Zbog probuđene svjesnosti sadašnjeg trenutka u Proces ćemo zakoračiti s drukčijom razinom svijesti. Shodno tome, tekst i Izjave za buđenje Prisutnosti također ćemo doživjeti na novoj razini svjesnosti. Povremeno će nam se učiniti da tekst čitamo prvi put. To je prirodno. Takvo iskustvo doživljava svatko tko drugi put uđe u Proces. Zbog toga Proces možemo ponavljati kad god to poželimo. Sam je Proces neutralan. Uvijek će nam odražavati potrebe naše trenutačne razine svjesnosti.

Ljepota Procesa prisutnosti je u tome što jednom kad dovršimo i uvodni i iskustveni pristup, Proces možemo ponavljati koliko god puta želimo. Svaki put kad mu se vratimo doživjet ćemo drukčije iskustvo, a svako ponovljeno iskustvo odvodit će nas sve dublje u emocionalno tijelo. Mnogi su ljudi mnogo puta prošli kroz to iskustvo i uvijek su stizali do dubljih razina emocionalnog čišćenja. To im je omogućilo postizanje sve veće svjesnosti sadašnjeg trenutka i sve bolje postizanje ravnoteže u kvaliteti života.

Moglo bi biti korisno da o Procesu prisutnosti razmišljamo kao o priručniku koji nas podučava kako svjesno i odgovorno iz trenutka u trenutak upravljati svojim životnim iskustvom. Uvodni pristup bi u tom slučaju predstavljao teoretski pregled zadatka koji je pred nama, a iskustveni bismo mogli smatrati praktičnim uputama.

Kad jednom naučimo svjesno i odgovorno upravljati fizičkim, mentalnim i emocionalnim vidovima svojega životnog iskustva, svoja bismo novootkrivena opažanja mogli prenijeti u život da vidimo za što su uistinu sposobna. Razumijevanje i usavršavanje osnovnih spoznaja na svakom životnom području uspostavlja čvrste temelje za uspješnost. Tako je i u Procesu prisutnosti. Zbog toga iskustveni pristup možemo ponavljati više puta.

Ne trebamo se žuriti da bismo nekamo stigli. Ako žurimo, nećemo shvatiti smisao. Trebamo razmišljati o putovanju, a ne o odredištu. Poteškoće koje nas sada odvlače od sadašnjeg trenutka u životu mogu nam se činiti golemima. No, ako više puta lagano prođemo kroz iskustveni pristup, postupno ćemo ih nadrasti i doći do uistinu prekrasnih otkrića. Između ostalog, spoznat ćemo da se osobni problemi pred nama pojavljuju kako bismo njihovim razrješavanjem dobili priliku da naučimo metode koje su nam prijeko potrebne da bismo postali svjesni i odgovorni u usmjeravanju iskustva zvanog život.

Kad nekoliko puta prođemo kroz iskustveni pristup, prikupit ćemo dovoljno svjesnosti sadašnjeg trenutka da svoju pažnju i namjeru odvojimo od osobnih problema i usmjerimo ih prema svijetu oko nas s namjerom da postanemo istinski korisni. Kad postanemo dostupni i stoga istinski korisni, tada preuzimamo odgovornost svih koji su odlučili biti budni među onima koji se još uvijek nesvjesno trzaju u snu vremena.

Pozvani smo da prigrlimo umijeće svjesnog življenja.

Naše nas putovanje vodi do buđenja iz vremena, kako bismo postali prisutni u svijetu.

Obećano nam je da ćemo postati dostupni, a time i istinski korisni.

Na dar dobivamo svjesnost o moći vlastite Unutarnje prisutnosti.

Potvrda

U ovome odjeljku pronaći ćete odgovore na pitanja koja bi se mogla pojaviti kad uđemo u Proces prisutnosti i prođemo kroz njega. Također sadrži objašnjenja mnogih iskustava s kojima se možemo susresti. Te su informacije smještene neposredno prije opisa samog Procesa kako bismo ih bolje zapamtili. Time osiguravamo smanjenje razine tjeskobe koju možemo osjetiti kad se unutarnje i vanjske okolnosti počnu prila-gođavati promjenama koje namjerno uvodimo u stanje emocionalnog tijela. Preporučljivo je da ponovno pročitamo ovaj odjeljak knjige ako

ikada osjetimo zbunjenost ili se zapitamo treba li se događati ono što se događa. Zato se ovaj dio zove Potvrda.

Napomena: Važno je imati na umu da se na ovom popisu nalaze neka iskustva koja bi se mogla pojaviti dok prolazimo kroz Proces i koja bi mogla potrajati i nakon što ga dovršimo. Međutim, to nije popis onoga što trebamo postići ulaskom i dovršenjem Procesa. Posljedice dovršenja Procesa prisutnosti koje nam se razotkrivaju detaljno su objašnjenje u odjeljku pod naslovom »Plodovi i cvjetovi«.

1. **Ljudi oko nas mogli bi se početi drukčije ponašati.** Samo gledajte. To se događa zbog toga što se u nama nešto mijenja, a odražava se u našem viđenju drugih.
2. **Mogli bismo bez ikakva razloga osjetiti tjelesne bolove i nelagodu.**
   Nemojte se zabrinjavati. Tijelo se koristi nelagodom kako bi nam privuklo pažnju kad je ona usmjerena na »vrijeme«. Bol je jedan od načina na koji nam fizičko tijelo pomaže da svjesnost usmjerimo u sadašnji trenutak. Ako pažnju bez ikakvih prosudbi, zabrinutosti i li prigovora usmjerimo na nelagodu, doživjet ćemo povećanje svjesnosti sadašnjeg trenutka.
3. **Simptomatska stanja koja smo osjetili pri ulasku u Proces prisutnosti mogu se povećati**. Do toga dolazi zato što se tjelesna stanja pojačavaju kad se pozornost usmjerava na fizičko tijelo. To povećanje prisutnosti može se očitovati kao pogoršanje simptoma, no nije tako. Nerijetko je to prvi korak u stvarnom izlječenju.
4. **Mogli bismo otkriti da osjećamo velik otpor prema izvođenju vježbi disanja, mentalnom ponavljanju pokretača Prisutnosti, prema čitanju teksta za svaku vježbu i prema primjeni percepcijskih metoda**. To je znak da na površinu počinju izranjati duboke, nesvjesne, odavno potisnute uspomene. Ne brinite. Tako i treba biti. Moramo imati na umu da su tijekom čitavog života ta neprihvaćena iskustva bila skrivena od svijesti. Sada se događa nešto posve suprotno, namjerno im dopuštamo da izrone, jer smo u stanju svjesno ih neutralizirati. No, dok izranjaju svi će nam naši uvjetovani nagoni govoriti da je to što se događa »pogrešno, neugodno, zastrašujuće, nekontrolirano«. To je glas ega. Dok se to događa osjećat ćemo prirodan otpor prema svemu onome što potiče tu nenadanu promjenu okolnosti. Stoga ćemo se odupirati čitavom Procesu prisutnosti. Otpor moramo prihvatiti kao pozitivan pokazatelj uspješnosti Procesa. Umjesto da, osjetivši otpor, odustanemo od svojih obveza, ti osjećaji nas trebaju motivirati

da nastavimo bez obzira na sve. Ako tako učinimo, probit ćemo se na drugu stranu otpora i osjetiti otpuštanje nesvjesne težine koju nosimo gotovo čitavog života.

5. **Na površinu bi mogle izaći i stare povrede**. To se događa zato što smo sada spremni i voljni pozabaviti se njima svjesni sadašnjeg trenutka. Prije smo ih nesvjesno potiskivali, umirivali ili kontrolirali njihove simptome. Tada nam je potrebna vlastita Prisutnost i njezina suosjećajna pažnja.
6. **Ponekad bismo se mogli osjećati rastreseno ili zbunjeno**. Tako se osjećamo jer postajemo svjesni da nismo prisutni u svojemu životu. Takva se stanja rastresenosti i zbunjenosti pojavljuju tijekom čitavog našeg života. Sada kad postajemo svjesniji sadašnjeg trenutka jasnije ih sagledavamo. Upravo to što smo ih svjesni omogućuje im da se integriraju u cjelinu.
7. **Mogli bismo otkriti da naizgled više ne brinemo zbog onih stvari koje smo prije silom kontrolirali ili koje su nam se činile iznimno važnima.** Prepustite se struji, pustite neka vam se to događa, jer je korisno. Do toga dolazi stoga što su mnogi naši prioriteti prije bili uspostavljeni u korist drugih, a ne u našu. Kako postajemo sve prisutniji, spoznajemo da možemo biti odgovorni za kvalitetu samo vlastitog iskustva. Ne možemo biti odgovorni za kvalitetu iskustva drugoga čovjeka. Možda vjerujemo da jesmo odgovorni, ali to je samo privid. Kako postajemo sve prisutniji, taj privid nestaje i stoga prestajemo tratiti energiju kako bismo pokušali kontrolirati vanjski svijet i ljude u njemu.
8. **Možemo početi izražavati svoje mišljenje u okolnostima u kojima bismo ga inače zadržali za sebe**. To će se događati kad se počne buditi naše izvorno ja, što je prekrasno, iako bi nam u početku moglo biti nelagodno. Lijepo je kad naučimo reći »ne« kad to želimo, i reći »da« kad tako i mislimo. Međutim, kad se to počne događati mogli bismo imati osjećaj da pogrešno postupamo. Moramo poštovati sebe. Ne uistinu znači ne.
9. **Mogla bi nam se promijeniti financijska situacija i moglo bi nam se učiniti da imamo sve manje novca**. To je samo privremeno. Sjetite se da je novac metafora za našu osobnu bujicu energije, a time i za kretanje iskustva našeg života. Kad svjesno promotrimo svoje emocionalne blokade, to se u našem iskustvu vanjskoga svi jeta nerijetko automatski odražava u obliku poremećaja financijske situacije. Do toga dolazi osobito ako smo jako vezani uz novac ili ako

vlastitu vrijednost mjerimo novcem. Kad raščistimo tu unutarnju emocionalnu blokadu, novčana situacija ponovno će se popraviti.

10. **Članovi obitelji, partner ili bliski suradnici mogli bi nas početi upozoravati da ne budemo tako »usredotočeni na sebe«.** To se događa zato što možda prvi put u životu poduzimamo nešto kako bismo brinuli o sebi, umjesto da »pomažemo« drugima i oni će se nelagodno osjećati kad s njih skrenemo pažnju. Ne brinite. Preživjet će. Neki će od njih možda čak i shvatiti da je emocionalni rast prijeko potreban.
11. **Mogli bismo se bez ikakva razloga osjećati jako pospani**. Do toga dolazi stoga što smo pažnju usmjerili na potisnute nesvjesne probleme. Kad se usmjerimo na unutarnje nesvjesno područje, izvana se to odražava kao pospanost. To je dobar znak. Trebamo se odmarati kad god možemo i ustrajati kad ne možemo.
12. **Možda će nam biti teško zaspati**. To se događa zbog toga što nas povišena razina svjesnosti sadašnjeg trenutka ispunjava energijom. Neće nam biti ni od kakve koristi da se čitave noći okrećemo u krevetu. Korisnije nam je da ustanemo i nešto napravimo, ili da sjednemo i svjesno proživljavamo to stanje budnosti. Ti trenuci ka-snonoćne budnosti darovi su višeg stanja svijesti.
13. **Mogli bismo početi sanjati živopisne snove**. Poneki bi nas mogli prilično uznemiriti. Nerijetko će nam otkriti mnogo toga o prirodi procesa kroz koji prolazimo. Povišena svjesnost u snovima pojavljuje se zahvaljujući emocionalnom odvijanju procesa dok spavamo. Nijedan od tih snova nemojte doslovno shvaćati, osobito ako se u njima pojavljuju ljudi koje poznajete. U okviru Procesa prisutnosti muškarci stariji od nas u prenesenom smislu predstavljaju naš odnos s ocem, a samim time i ono što moramo naučiti kad je riječ o upravljanju sobom. Žene starije od nas u prenesenom smislu predstavljaju odnos s majkom i ono što moramo naučiti kad je riječ o brizi za sebe. Žene naše dobi metaforički predstavljaju našu žensku stranu, odnos prema emocijama i iscjeljenje koje možemo postići. Muškarci naše dobi metaforički predstavljaju našu mušku stranu, a samim tim i stanje naših umnih aktivnosti i pouke koje trebamo usvojiti. Pojedinci mlađi od nas predstavljaju našu mušku i žensku stranu u istoj dobi. Slike iz snova uvijek trebamo shvaćati simbolički. Te su slike glasnici koji prenose metaforičke poruke. Da bismo ih protumačili trebamo se zapitati što neki simbol znači nama. Jezik snova rijetko kad je doslovan, a najčešće je metaforički.

14. **Mogli bismo postati mrzovoljni i razdražljivi bez ikakva razloga**. Vjerojatno smo tijekom najvećeg dijela života iznutra bili mrzovoljni i razdražljivi, a sada tim osjećajima dopuštamo da izrone na površinu. Smijemo biti takvi sve dok se ne istresamo na drugima. U okviru Procesa prisutnosti naučit ćemo percepcijske metode koje će nam pomoći da integriramo te osjećaje.
15. **Možda nam se više neće sviđati društvo prijatelja s kojima se obično družimo.** Kad se pojave takvi osjećaji, moramo ih poštovati. 1 to je prilika da naučimo reći da, kad tako mislimo i, što je nerijetko mnogo važnije, reći ne, kad uistinu to i mislimo. Proces nas poziva da postanemo izvorni. To je prilika da pronađemo svoje vlastito mirno mjesto u svijetu.
16. **Mogli bi nam telefonirati ljudi iz prošlosti ili članovi obitelji s kojima poduže nismo komunicirali ili nam se javiti na neki drugi način.** Iako je Proces individualno putovanje, djeluje na čitavu našu obitelj i na sve koji su kroz prošla iskustva energetski povezani s nama. Ne zaboravite da se naš odnos sa svakom osobom temelji na tome kako je doživljavamo. Kako se naša opažanja mijenjaju, tako se mijenjaju i naši odnosi. Nenadano javljanje ljudi s kojima poduže nismo komunicirali pozitivan je znak da postižemo nešto stvarno. Kad tiistinu promijenimo stanje svog unutarnjeg svijeta, automatski se mijenja i naš vanjski svijet. Javljanje ljudi iz prošlosti nerijetko predstavlja poziv svemira da se s nekima od njih pomirimo, da preuzmemo odgovornost za kvalitetu naših prošlih iskustava i da se uvjerimo u vanjski odraz rada na vlastitoj unutrašnjosti.
17. **Mogli bismo postati potišteni**. Mogli bi nam početi nedostajati neki ljudi ili bliski prijatelji iz prošlosti. Riječ je o uspomenama koje su se uzburkale kako bismo mogli integrirati vezanost uz te ljude. Dok se bude duboke uspomene, u žarište dolaze slike koje povezujemo s njima. Nama zapravo ne nedostaju ti ljudi ili slike, nego je riječ samo o integriranju prošlosti. Prošlost je prohujala i više ne postoji. Vezani smo samo za privid.
18. **Možda će nam biti naporno družiti se s roditeljima ili bliskim članovima obitelji.** To ni na koji način nije povezano s njima. Takvi se osjećaji pojavljuju jer su nam najbliskiji ljudi najjasnije zrcalo u kojemu se odražavaju problemi koje bismo radije sakrili od sebe. Proces prisutnosti će nas naučiti kako protumačiti ta iskustva da bi se naš emocionalni razvoj temeljio i na njima.
19. **Djeca bi nam se mogla početi drukčije ponašati**. Možda će se ponašati upravo onako kako smo se i mi ponašali u njihovoj dobi. Do

toga dolazi stoga što će i djeca postati zrcala kako bismo u vanjskome svijetu mogli sagledati nerazriješene probleme iz djetinjstva s kojima se bavimo iznutra. Trebamo promatrati, ali ne nesvjesno reagirati. Ponašanje koje uočavamo nije stvarno, nego je odraz, uspomena. Dok integriramo uspomene iz vlastitog djetinjstva automatski oslobađamo vlastitu djecu, tako da više ne moraju nositi naše probleme. I njihovo će se ponašanje automatski preobraziti. Svaki put kad dovršimo Proces zamijetit ćemo da nam djeca postaju vedrija i radosnija.

20. **Djeca bi nam se mogla razboljeti ili osjetiti simptome prehlade i gripe.** U prirodi je ovoga svijeta da naša djeca automatski pokupe i nose ono što nismo razriješili putem procesa utiskivanja. Kad se upustimo u ovo putovanje naša djeca u svojem emocionalnom tijelu već nose probleme koje nismo integrirali. Stoga, kad počnemo čistiti vlastito emocionalno tijelo, doći će do automatskog pomaka u emocionalnom tijelu naše djece. Do toga može doći putem tjelesnih simptoma, misaone zbrkanosti ili emocionalnih ispada. Kad dovršimo proces i postignemo novu razinu emocionalne ravnoteže, i djeca će to osjetiti. To se ne odnosi samo na našu djecu. Kad počnemo s Procesom, isto će se dogoditi i svima ostalima koji su nam osobito bliski. Međutim, za razliku od nas, oni će kroz proces prolaziti potpuno nesvjesno. Stoga moramo imati razumijevanja za svoje najbliže. Također se ne smijemo zabrinjavati dok prolaze kroz svoje emocionalne, mentalne i fizičke promjene. Ne zaboravimo, oni su naša zrcala. Ako osjetimo potrebu da nešto »poduzmemo«, to se mora odnositi isključivo na nas, a ne i na njih.

21. **Mogli bismo biti plačljivi bez ikakva razloga. Kad se to dogodi, odvojimo u svom svakodnevnom iskustvu trenutak-dva u kojima nas nitko neće ometati kako bismo mogli proživjeti te osjećaje.** Samo plačite! Plač oslobađa emocionalno tijelo od otrova kao nijedna druga ljudska aktivnost. Međutim, svoju svrhu postiže samo ako plačemo s namjerom, odnosno ako se suzama ne koristimo kao sredstvom privlačenja tuđe pažnje i suosjećanja. Usprkos onome što nam govore mnogi terapeuti, ako plačemo posve sami kad smo u emocionalnom procesu, to je mnogo korisnije, jer je takav plač čist i izvoran. U tome slučaju ne pretvara se u površnu dramu ili sredstvo ega. Plačite! Samo plačite! Svaka suza koju prolijete isprat će tanak premaz laži koja prekriva svjesnost sadašnjeg trenutka.

22. **Na površinu mogu izroniti stari problemi za koje smo mislili da smo ih već razriješili.** To se događa zato što smo u prošlosti samo ovladali njima ili ih primirili. Sada, kad ponovno stječemo svjesnost

sadašnjeg trenutka, oni izranjaju na površinu kako bismo ih mogli uistinu integrirati.

23. **Moglo bi doći do promjena u prehrambenim navikama**. Do toga dolazi zato što, dok prikupljamo sve više svjesnosti sadašnjeg trenutka, automatski postajemo svjesniji osjeta u fizičkome tijelu. Sto prisutniji postajemo, to smo svjesniji na koji način hrana zapravo djeluje na naše tijelo. Kad zakoračimo u svjesnost sadašnjeg trenutka, to nerijetko donosi promjene u našoj prehrani, tako da više ne jedemo »mrtvu« i tešku hranu, nego »živu« i laganiju.

24. **Mogli bismo osjetiti želju za namirnicama u kojima smo uživali u prošlosti.** To se događa zato što budimo uspomene iz tih razdoblja. Uživajte, jer neće dugo trajati.

25. **Ponekad bismo se mogli osjećati kao da su nas događaji svladali.** To će proći. Riječ je samo o nakupljanju energije u emocionalnom tijelu. Nećemo biti opterećeni s više stvari nego što možemo podnijeti, ali često ni s mnogo manje. Budimo jaki.

26. **Mogli bismo iskusiti osjećaje koje ne možemo ni opisati niti prepoznati.** To će se dogoditi kad na površinu izrone uspomene na iskustva koja su se događala prije nego što smo ovladali jezikom. Stoga se ta iskustva kreću poljem naše svjesnosti u obliku osjećaja ili osjeta koje ne možemo objasniti niti opisati. Prepustite se osjećaju.

27. **Moglo bi nam biti iznimno teško drugima objasniti što prolazimo tijekom Procesa.** Najbolje bi bilo da im ni ne pokušavamo objasniti način na koji Proces djeluje, nego da im damo knjigu kako bi je sami pročitali ili da ih ohrabrimo da sami istražuju. Proces prisutnosti je unutarnje putovanje i stoga postoji jako malo uporišnih točaka koje bi nam mogle pomoći da im objasnimo kroz što prolazimo. Zapamtite, sve što doživimo smješteno je u kontekst našeg iskustva kao cjeline, i stoga zbivanja lako možemo shvatiti samo mi. Ako drugim ljudima pokušamo objasniti neke izdvojene dijelove ovoga Procesa, oni će se pomučiti da shvate pojedinačne dijelove informacija, jer neće imati kontekst u koji bi ih mogli smjestiti. Uvijek imajte na umu koliko smo informacija morali pročitati i prihvatiti prije nego što smo se uopće prihvatili Procesa. Sve su te informacije iz ove knjige u skladu te stvaraju višedimenzionalni unutarnji put kojim prolazimo jako teškim terenom na posve jednostavan i nježan način.

Treći dio

Proces Prisutnosti

Sada smo mentalno spremni za unutarnje putovanje koje će imati dalekosežan i čudesan učinak na kvalitetu našeg života. Savršeno je prirodno i zapravo sasvim zdravo ako osjećamo zbrku u očekivanjima, pa čak i buđenje tjeskobe. Dok krećemo na put utješit će nas i ohrabriti misli koje bismo trebali dobro zapamtiti:

Za bavljenje Procesom prisutnosti nisu potrebne nikakve kvalifikacije osim naše spremnosti.

Ne postoji neki određen način na koji bismo trebali prolaziti ovo iskustvo, osim što trebamo slijediti upute koje smo dobili, i to što točnije.

Ne postoji iskustvo koje bismo trebali ili ne bismo smjeli doživjeti. Postoji samo naše iskustvo. A ono će za nas uvijek biti najkorisnije.

Uspjeh ćemo doživjeti već i samim time što se pridržavamo upida i dovršimo Proces. I samo dovršenje donosi nam uspjeh. Uspjeli smo kad ga dovršimo.

Namjera slušanja

Nije potrebno pamtiti sve što smo dosad pročitali. Proces prisutnosti je iskustvo u kojemu ono što trebamo znati saznajemo kad nam je to potrebno. Drugim riječima, ono što trebamo znati najčešće ćemo saznati neposredno prije nego što nam je to znanje potrebno ili upravo u tom trenutku. Međutim, ako smo skloni ponovno pročitati bilo koji od prethodnih dijelova knjige prije nego što krenemo s prvom vježbom, tada trebamo poštovati svoje osjećaje i pročitati što želimo. Kroz tu nam se sklonost obraća naš unutarnji glas, naš unutarnji pomagač.

Dok ulazimo u Proces prisutnosti bilo bi dobro da svjesno odredimo namjeru kako ćemo biti otvoreni prema svom unutarnjem pomagaču.

Tijekom čitanja prvog dijela ove knjige naš se unutarnji pomagač već probudio. Bez obzira na to jesmo li toga svjesni ili nismo, već smo dobili pouke o njegovom načinu sporazumijevanja. Taj način sporazumijevanja nazivamo »jezikom izvornosti«. Jezik izvornosti idejni je okvir koji se u našem umu automatski uspostavlja kao posljedica čitanja ove knjige. Taj nam idejni okvir omogućuje da postignemo dublje razumijevanje Izjava o buđenju Prisutnosti, teksta kojega čitamo i percepcijskih metoda s kojima se susrećemo tijekom Procesa. Također nam omogućuje da polako i relativno nenaporno ovladamo složenim i osjetljivim unutarnjim postupcima.

Tihi glas našeg unutarnjeg pomagača prvenstveno nam se obraća putem intuicije. Sada zalazimo u iskustvo u kojemu se počinjemo svjesno koristiti intuicijom. Ona će nam uvijek točno reći što moramo znati u pravom trenutku kad nam je to znanje potrebno. Međutim, sada moramo naučiti osluškivati njezin glas. To ćemo postići metodom pokušaja i pogreške, zapažanjem posljedica do kojih dovodi zanemarivanje intuicije i obraćanja pažnje na nju. Putem ćemo naučiti vjerovati intuiciji bez ikakvih dvojbi, jer ćemo kroz vlastito iskustvo spoznati da joj je stalo samo do naše dobrobiti.

Unutarnji pomagač ne pokušava manipulirati našim umom niti nas zanositi u emocionalnom smislu. On se ne upliće. Ne kažnjava nas kad ne obratimo pažnju na njega niti se povlači od nas zato što ne prihvaćamo njegovo vodstvo. On ne podržava našu dramu. Izražava se jezgrovito. Kaže ono što ima za reći i ne pokušava se nadvikivati s egom. Pruža nam neposredne »spoznaje« i ne prisiljava nas da dugo pokušavamo shvatiti što je rekao. Kad ne poslušamo svoje unutarnje znanje spotaknut ćemo se i tada ćemo shvatiti da smo trebali slušati. Kad poslušamo unutarnji glas doživjet ćemo uspjeh i tako ćemo postupno početi prihvaćati taj glas nimalo ne sumnjajući u njegove motive. Kad mu naučimo vjerovati metodom pokušaja i pogreške, automatski ćemo početi preobražavati čitav svoj život, koji će postati lagan i nenaporan.

Upute koje stižu od unutarnjeg pomagača nerijetko će nam se doimati besmislenima, smatrat ćemo ih samo »predosjećajima«. To se događa zato što nam se unutarnji pomagač obraća s onu stranu »vremena« i stoga »unaprijed« zna što će se dogoditi u našem unutarnjem i vanjskom životnom iskustvu. Zbog toga nam se ponekad čini da njegove objave nisu uvijek u skladu s onim na što smo u tome trenutku usmjerili pažnju. Stoga moramo imati povjerenja u svoje predosjećaje, osobito kad se čini da ne posjedujemo nikakvo logičko znanje kojim bismo ih mogli objasniti. Osluškivanje glasa unutarnjeg pomagača predstav-

lja ključ za otključavanje vrata koja vode prema iskustvu svjesnosti sadašnjeg trenutka.

Proces prisutnosti promišljeno otklanja prepreke stvorene beskonačnim dozivanjima oholog ega kako bismo unutarnjim uhom ponovno mogli čuti milozvučan, tih glas svoje Unutarnje prisutnosti. Kad se uspostavi ta unutarnja komunikacija, tada smo sve postigli.

Osobna poruka

Dragi prijatelju,

čestitam što si stigao dovde i potičem te da svladaš čitav put. I sam sam prošao tim putem, i to ne jednom. Taj sam put otkrio koračajući njime, a ne govoreći, čitajući ili razmišljajući o njemu. Budući da sam ga sam čitavog prešao, pružam ti sigurnost da će ti, ako se pridržavaš jednostavnih uputa, ovo putovanje biti bezopasno, lako i prepuno dubokih uvida i potvrda. Tu sam stazu utro vlastitom cjelovitošću. I mnogi su drugi pridonijeli učinkovitosti ovog iskustva uspješno prešavši istim, putem. Mnogi i ovog trenutka zajedno s tobom hodaju tom stazom. Svi koji su stigli do odredišta doživjeli su uspjeh. Dok se spremaš započeti Proces prisutnosti, molim te da odrediš kao svoju namjeru da ćeš ga dovršiti bez obzira na sve.

Molio bih te da prihvatiš kako u ovom kratkom razdoblju koje ti je potrebno da stigneš do odredišta svoga putovanja ne moraš razriješiti sve što uzrokuje neravnotežu u kvaliteti tvog života. Tim istim putem možeš proći nekoliko puta kako bi zadobio čvrsto uporište na stazi svojega života. U Procesu prisutnosti »dovršenje« ne označava »okončanje«, nego stizanje do one etape tvojega putovanja na kojoj si spreman i sposoban preuzeti potpunu odgovornost za kvalitetu svog životnog iskustva.

Na stranicama ove knjige nalazi se sve što bi ti uopće moglo biti potrebno da bi kvalitetu svjesnosti sadašnjeg trenutka unio u svaki svoj korak. Čitaj, primjenjuj i vježbaj te ćeš stići onamo gdje uistinu želiš biti.

Zapamti, tvoj je život tvoja božanska sudbina koja se promišljeno odvija u skladu sa svetim nacrtom koji te u svakom trenutku poziva da budeš prisutan i ispuniš svoj najuzvišeniji potencijal. Život je prekrasan dar kojega možeš vidjeti kad ga svjesno razotkriješ. Svoju slobodu osvajaš vlastitim stavovima. Odluči biti svjestan. Odluči biti prisutan u svakom trenutku svog života. Odluči suosjećajno i sa zahvalnošću proći kroz svako svoje iskustvo.

Želim ti sreću iz dubine svojega srca. Prisutnost u mojoj unutrašnjosti ista je kao i Prisutnost u tvojoj. Stoga zajedno krećemo, zajedno putujemo, zajedno stižemo na odredište. Hvala ti što imaš vjere u ono što nam je zajedničko. Hvala ti za tvoje društvo na ovom najljepšem od svih putovanja.

Srdačan pozdrav,
Michael

Pokretanje Procesa

Sada smo spremni za prvu vježbu, za svjestan početak putovanja kroz Proces prisutnosti. Pokretanje je jednostavan postupak:

1. **Najprije zapamtimo navedenu Izjavu o buđenju Prisutnosti.**
2. **Tada pročitamo čitav tekst uz prvu vježbu.**
3. **Nakon toga sjednemo u skladu s uputama iz teksta uz prvu vježbu i barem 15 minuta povezano dišemo.**

Molim, obratite pažnju: zbog dužine nekih tekstova uz vježbe važno je odvojiti dovoljno vremena za čitanje tijekom kojega nas nitko neće uznemirivati, a tek onda možemo početi sa svakom vježbom. Važno je tekst za svaku pojedinu vježbu što prije pregledati, ali bez ikakve žurbe. Tekst za svaku vježbu sadrži percepcijske metode koje trebamo vježbati tijekom sedam dana. Stoga nam ni na koji način ne bi bilo korisno kad bismo čitanje teksta ostavili za posljednji trenutak. Kad prvi put pročitamo tekst, možemo ga ponovno čitati tijekom sedam dana prije pokretanja sljedeće vježbe.

Održavanje prvobitnog zamaha

Evo što trebamo raditi sedam dana između pokretanja svake nove vježbe:

1. **Čim se potpuno probudimo i neposredno prije odlaska na spavanje svakoga dana trebamo raditi petnaestominutne vježbe disanja.**
2. **Ponavljati Izjavu za buđenje Prisutnosti za određenu vježbu kad god nismo zauzeti u mentalnom smislu. Kad počnemo s novom**

vježbom i primimo novu Izjavu za buđenje Prisutnosti odmah moramo prestati koristiti pokretač Prisutnosti iz prethodne vježbe.

3. **Ponovno pročitati tekst i primijeniti percepcijske metode prema uputama.**

Ako se u ovo putovanje upustimo s uvjerenjem da ćemo usput pronaći dovoljno vremena da se pozabavimo Procesom, to automatski, prije nego što počnemo, izaziva neuspjeh i nesvjesno potkopavanje naših napora. Stoga se moramo obavezati da ćemo slijediti upute koje dobivamo tijekom putovanja i pridržavati ih se *bez obzira na sve,* jer naša dosljednost uvelike povećava moć Procesa prisutnosti.

Dosljednost je uvijek moćnija i učinkovitija od povremene drastične aktivnosti.

Neminovno će se pojavljivati okolnosti koje bi nas mogle spriječiti da provedemo svoje namjere u pogledu neke vježbe. Tada moramo naučiti predati se procesu. Ako se usprkos našim najboljim namjerama stvari oko nas odvijaju tako da nas sprečavaju u našim obavezama, ne smijemo se boriti protiv njih. Trebamo se jednostavno prepustiti. Međutim, prepuštanje ne smijemo zamijeniti s otporom ili smišljanjem izgovora.

Prepuštanje i otpor možemo razlikovati zahvaljujući zlatnom pravilu: ako osjećamo olakšanje što smo spriječeni u vježbama, tada je najvjerojatnije da je riječ o otporu i da smo nesvjesno doveli do takvih okolnosti koje usporavaju naš napredak. Ako smo iskreno razočarani što nismo u stanju izvršiti svoje obveze u okviru procesa, tada je najvjerojatnije da nam je inteligencija naše Unutarnje prisutnosti promijenila raspored, jer je tako najbolje za nas. Kasnije ćemo uvijek moći odrediti što se uistinu dogodilo.

Ego će nam pružiti mnoštvo razloga zbog kojih ne možemo ispuniti svoje obaveze u Procesu, osobito u trenucima kad izranjaju nesvjesne uspomene koje treba integrirati. Tada uviđamo vlastitu istinsku razinu samodiscipline i osobne volje. Ako ispunjavamo svoje svakodnevne zadatke u okviru Procesa, automatski jačamo i prikupljamo samodisciplinu i osobnu volju.

Ne smijemo se ni mentalno niti emocionalno okrivljavati ako putem padnemo. Ako ustanemo i nastavimo, to nije neuspjeh. Pad se pretvara u neuspjeh ako odustanemo prije nego što smo stigli na odredište.

Počnimo.

PRVA VJEŽBA

Izjava za buđenje Prisutnosti tijekom sljedećih sedam dana glasi:

Odlučujem iskusiti ovaj trenutak.

Naša Unutarnja prisutnost

Od rođenja nas uče da se od ostalih ljudi razlikujemo prema svom identitetu. Drugim riječima, navode nas da povjerujemo kako se naš stvarni identitet temelji na izgledu, ponašanju i individualnim životnim okolnostima. Stoga smo u zabludi kad vjerujemo da se naša osobnost svodi na naše tijelo, postupke i okolnosti u kojima živimo. No, te vanjske oznake jednostavno sačinjavaju prolazna iskustva koja nam se događaju te nam ne govore i ne mogu nam reći tko mi *uistinu jesmo.* Pravilnije bi bilo reći da naše tijelo, ponašanje i životne okolnosti zapravo sačinjavaju trojstvo od kojega se sastoji ustrojstvo našeg ega, ono što pokazujemo vanjskome svijetu i ono što vanjski svijet vidi.

No, *tko i što mi* uistinu *jesmo?*

U prirodi je svih naših iskustava da se neprestano mijenjaju po svom obliku i kvaliteti. Svako iskustvo svoj oblik dobiva na temelju naših misli, riječi i djela, dok kvaliteta tih iskustava u potpunosti ovisi o našem tumačenju iskustava u bilo kojem trenutku.

Naše se tijelo, ponašanje i životne okolnosti neprestano mijenjaju. Iskustva dolaze i prolaze,'a »mi« ostajemo. Ako spoznamo da je promjena ono trajno što se provlači kroz sva naša iskustva, došli smo do dalekosežnog uvida, jer sada zasigurno znamo da posjedujemo stvarnu mogućnost promijeniti kvalitetu iskustva koje nam se događa.

Ta spoznaja je sama bit Procesa prisutnosti. U Procesu nije riječ o pokušaju da promijenimo sebe, nego da promijenimo *kvalitetu svog života.*

Proces prisutnosti djeluje sa stajališta da nije moguće promijeniti ono što uistinu jesmo, jer mi smo vječna Prisutnost. Zasad bismo vlastitu besmrtnost trebali prihvatiti kao zamisao ili zgodnu ideju. Međutim, jednom kad naučimo svjesno se odvojiti od svojih iskustava, jasno ćemo uvidjeti da mi koji prolazimo kroz iskustva ostajemo nepromijenjeni, iako se iskustva neprestano mijenjaju.

Ono što uvijek ostaje nepromjenjivo jednostavno mora biti vječno.

Stoga tijekom Procesa prisutnosti imamo priliku shvatiti i zapamtiti da ćemo u tihoj, nepomičnoj i nevidljivoj kvaliteti naše Unutarnje prisutnosti pronaći onaj dio svog bića koji ponajviše odražava tko i što jesmo. Neki su taj dio našega Bića nazvali »promatračem« stoga što sve promatra i zna sve što nam se dosad dogodilo. Kad u potpunosti zakoračimo u svjesnost sadašnjeg trenutka, također ćemo otkriti da naša Unutarnja prisutnost zna sve što će nam se dogoditi u budućnosti. Dok stvaramo svjestan odnos s našom Unutarnjom prisutnošću spoznat ćemo mnogo toga, primjerice:

- Našoj Unutarnjoj prisutnosti ništa nije ni teže ni lakše od nečega drugog. Ne postoji nešto što ne bi mogla postići.
- Unutarnjoj prisutnosti najviše je stalo do našeg blagostanja. Ona nas poznaje bolje nego što mi ovoga trenutka poznajemo sebe, a zna i što će nam vratiti izvornu radost.
- Prisutnost svih ljudi je Jedna te ista kao i Prisutnost u svim ostalim živini bićima. Drugim riječima, sve što živi posjeduje zajednički, stvarni identitet.
- Prisutnost u nama i Prisutnost u svim živim bićima blisko je, dosljedno i vječno povezana. Naša je Unutarnja prisutnost naša veza sa sveukupnim životom.
- Prisutnost u nama neće se uplitati u naš život. Bavit će se samo onim dijelovima našeg životnog iskustva koje joj svjesno predamo. Naš najveći zadatak je da se naučimo predati svojoj Prisutnosti i to je jedna od najmoćnijih pouka koju možemo naučiti tijekom putovanja kroz Proces prisutnosti.

U početku bismo ove tvrdnje mogli smatrati idejama koje možemo prihvatiti ili odbaciti. Međutim, kako postajemo sve svjesniji osobne Prisutnosti (odnosno, što prisutnijima postajemo u svome životu), steći ćemo iskustva koja će nam pomoći da iz prve ruke shvatimo kako je to

istina. Tako ćemo zauvijek zapamtiti ta otkrivenja, jer svjesnost sadašnjeg trenutka, kad je jednom osvijestimo, rijetko kad nestaje.

Razvijanjem odnosa s našom Unutarnjom prisutnošću kroz vježbe disanja, Izjave o buđenju Prisutnosti i percepcijske metode bit ćemo u stanju jasno sagledati da je ono što smo od djetinjstva prihvaćali kao vlastiti identitet nešto posve neizvorno. Naša unutarnja, izvorna Prisutnost posve je različita od našeg vanjskog, neizvornog identiteta odrasle osobe. Ovaj će nam proces omogućiti da počnemo spoznavati kako je ono čime se razlikujemo od drugih zapravo onaj dio nas koji je najograničeniji i najodvojeniji od njih. Također će nam pomoći da shvatimo kako se poistovjećivanjem s tim isključivo vanjskim atributima (izgled, ponašanje i životne okolnosti) oštro ograničavamo i odvajamo od neograničene životnosti sveukupnog života.

Ako nam je identitet određen isključivo vanjskim atributima, tada se temelji na tumačenju. Drugim riječima, riječ je o izmišljenoj ideji o tome tko i što jesmo, utemeljenoj na okolnostima u prošlosti, budućim projekcijama, na mišljenjima i tumačenjima drugih. Mi nismo određeni svojim tijelom ili ponašanjem, kao ni okolnostima svog života. Cjelokupno naše vanjsko životno iskustvo je privremeno i neprestano se mijenja u fizičkom, mentalnom i emocionalnom smislu. Sve će to proći, a mi ostajemo. Stoga naše vanjsko životno iskustvo nije istinski odraz onoga što ili tko jesmo. Točnija definicija onoga tko ili što jesmo glasi »mi smo ono što nam je zajedničko sa sveukupnošću života«.

Što *nam je to zajedničko sa sveukupnošću života?*

Volja za disanjem

Proces prisutnosti započinje kad se prvi put umirimo s namjerom da svjesno povezujemo disanje. U početku bi i nama, kao i mnogima drugima koji su se upustili na to putovanje, moglo biti prilično teško svakoga dana obavljati vježbe u trajanju od 15 minuta. Zapravo, moglo bi se dogoditi da ponekad osjećamo jak otpor prema tim vježbama. Prvih 15 minuta vježbanja, dok sjedimo sami i dišemo, nerijetko bi moglo postati najdužih 15 minuta koje smo dosad doživjeli. Ako shvatimo zašto se to događa i da to nije nimalo neobično, zadatak će nam biti lakši, pa bi nas to moglo čak i motivirati da prebrodimo tu psihološku prepreku. Jer, upravo je o tome riječ. Moramo se probiti

kroz prepreku kad i ako se pojavi, jer sve za čime tragamo prebiva s druge strane našega otpora.

Moglo bi nam biti neopisivo teško sjediti dvaput dnevno najmanje 15 minuta i povezivati disanje, ali ne stoga što je sama vježba naporna. Ako se pridržavamo uputa za vježbe disanja, dišemo pravilno. Dišemo normalno. Nije potrebno nikakvo naprezanje i nikakvo posebno držanje. Od nas se, zapravo, ništa ne traži. Točnije bi bilo reći da nešto raščinjavamo ili da se prepuštamo iskustvu nedjelovanja. Stoga problem uopće nije u fizičkom djelovanju i naporu potrebnom da bismo tijekom 15 minuta ujutro i navečer svjesno povezivali disanje. Glavni razlozi zbog kojih nam je u početku teško posve su različiti od onoga što možda mislimo. Postoje dva glavna razloga, a oni su zapravo samo dvije polovice iste stvari:

1. **Prvi razlog: Možda svjesno ili nesvjesno ulazimo u Proces prisut nosti zato što nam je netko rekao da bismo to trebali napraviti ili zato što vjerujemo da ćemo time dobiti nešto od nekoga iz vanjskoga svijeta.** Drugim riječima, možda je netko vjerovao da bi nam mogao ili trebao »pomoći« uvodeći nas u Proces, a mi smo pristali i počeli vježbati da bismo udovoljili toj osobi ili je umirili. Možda smo imali i drukčije vanjske motive koji su nas potaknuli na to. Primjerice, možda vjerujemo da će nam se, ako počnemo s Procesom, partner vratiti, jer ćemo razriješiti probleme koji su doveli do razdvajanja. Možda mislimo da ćemo, ako prođemo kroz Proces, iznenada početi zarađivati gomilu novca. Te proizvoljne primjere spominjem samo zato da bih vam prikazao situacije u kojima bi na našu namjeru za prepuštanje procesu mogli utjecati drugi ljudi ili druge stvari izvan nas. Ako je tako, u početku ćemo se mučiti, jer ako to radimo zbog nekog drugog, a ne zbog sebe, moglo bi nam biti teško smoći dovoljno snage da prođemo kroz to iskustvo. Volja za dovršenjem Procesa mora potjecati iz nas samih i mi je moramo potaknuti. Unutarnjim se radom ne možemo baviti umjesto nekoga drugoga.

Ne *možemo disati umjesto nekog drugog.*

2. **Dragi razlog zbog kojega nam je možda teško dvaput dnevno izvesti vježbe disanja mogao bi se skrivati u činjenici da je to prvi puta u našem životu da radimo nešto »stvarno« za sebe.** Kao što možete vidjeti, prvi i drugi razlog dvije su polovice iste cjeline: nedostatak volje. Svatko tko krene u Proces nalazi se u sličnoj nevolji. Svi mi

nosimo ožiljke od upozorenja u pogledu našega ponašanja, izgleda i očekivanja od života koje smo dobili iz nekog vanjskog izvora.

Kao djeca smo uz pomoć vodstva, ohrabrenja i upornosti naših roditelja zakoračili u svijet reda, rutine i »prikladnog« ponašanja. U početku je nedostatak volje bio posljedica našeg bliskog odnosa s majkom. Jeli smo, odijevali se, kupali i ponašali onako kako nas je prva uputila majka. Nakon toga smo se ponašali u skladu s onim što smo smatrali prikladnim u očima majke i oca. Zbog toga naša današnja nesvjesna motivacija načina prehrane, odijevanja, kupanja i ponašanja gotovo isključivo potječe iz odražene prisutnosti drugih u našem životu. Te »druge« nesvjesno koristimo kao trajne odraze majke i oca. Kroz prisutnost drugih još i danas pokušavamo udovoljiti majci i ocu i umilostiviti ih, kako bismo mogli zadobiti njihovo odobravanje i bezuvjetno prihvaćanje.

Dok smo rasli kroz djetinjstvo, ranu mladost i dosegnuli odraslo doba, ta se početna motivacija ponašanja u skladu s maminim i tatinim željama neminovno preobrazila i premjestila. Dok smo bili mladi, to je prisilno ponašanje u skladu s roditeljskim zahtjevima, za koje smo vjerovali da će nam osigurati ljubav i odobravanje roditelja, bilo posve automatsko. Tijekom tinejdžerskih godina naše se ponašanje preobrazilo zahvaljujući automatskoj želji da se »uklopimo« među svoje vršnjake. Kad smo zakoračili u odraslo doba, potreba za vanjskim odobravanjem zaogrnula se željom da budemo odgovorni ili da »napredujemo«. Stoga moramo otvoreno reći što je naše ponašanje: želja da dobijemo reakciju, drama uprizorena u svrhu privlačenja vanjske pozornosti. Kod nekih ljudi ta se želja mogla očitovati posve suprotno. Drugim riječima, željeli smo »ne uklopiti« se i ne napredovati. Taj je otpor također reakcija i može se pratiti do naših prvih odnosa s roditeljima (ili njihovim zamjenama).

Bez obzira na to kako smo zamaskirali svoju želju za pažnjom i bez obzira na to kako je opravdavamo, dublje će samoispitivanje uvijek razotkriti neizvornost naše situacije. Tragedija je u tome što možemo proživjeti čitav život i ni na trenutak se ne zaustaviti kako bismo postigli bilo što »stvarno«, a time i trajno za sebe. Čak bi i sama pomisao o takozvanim »postupcima u vlastitu korist« mogla uzrokovati duboki osjećaj krivnje. Možda čak vjerujemo da smo sebični ako brinemo o sebi. To se događa zbog toga što se u iskustvu utemeljenom na vremenu, kakvo je u našem suvremenom društvu, od nas očekuje da funkcioniramo »kao švicarski sat«. Od nas se očekuje da živimo kao neodvojiv kotačić društvenog mehanizma, a svako ponašanje koje bi nas moglo odvojiti od toga mehanizma i koje se bavi našom individualnom evolucijom

pokušava se osujetiti, jer se njegova vrijednost za cjelinu ne može sagledati u samom početku.

Život u potrazi za odobravanjem i priznanjem drugih ljudi u tolikoj je mjeri dio iskustva društva u kojemu danas živimo da najčešće ne možemo čak ni sagledati istinsku prirodu svoje nevolje. Ne možemo uočiti da imamo jako slabu, a često i nikakvu volju. Sve radimo zbog nekog drugog ili za nekog drugog. Kad bi nas netko izdvojio iz naše sadašnje okoline i smjestio na idiličan pusti otok te nam ispunio sve želje, osim društva drugih ljudskih bića ili kućnih ljubimaca, većina bi ljudi umrla. Razlog se krije u tome što je čitava naša motivacija za djelovanjem od samog početka našeg života potaknuta prisutnošću drugih ljudi. A ako i ne bismo umrli, doživjeli bismo duboku unutarnju preobrazbu.

Nismo dobili priliku da razvijamo vlastitu volju za djelovanjem koje bi bilo neovisno od onoga što se događa izvan nas.

Jedini je znak takvoga stanja koji možemo svjesno uočiti sklonost da kažemo »da« kad mislimo »ne« i »ne« kad mislimo »da«. To je rječit simptom nedostatka volje, a posljedica je to što našim ponašanjem upravljaju vanjske okolnosti. Ako se barem jednom u životu zateknemo u takvoj situaciji, možemo biti sigurni da to stalno činimo, iako toga nismo ni svjesni. Kad poduzmemo prvi korak bilo kakvog »stvarnog« djelovanja u vlastitu korist, kao što su petnaestominutne vježbe disanja, također možemo biti sigurni da bismo se mogli suočiti s teškim otporom ako uistinu živimo za odobravanje i priznanje drugih. Taj je otpor nevidljiv, ali bi nam se u početku moglo učiniti da ga ne možemo prevladati.

Mi zapravo živimo u stalnoj reakciji na vlastito iskustvo svijeta. Kad živimo na taj način, jedina aktivnost koja nam se čini imalo vrijednom bila bi ona koju podržava, priznaje i nagrađuje vanjski svijet i ljudi koji žive u njemu. Ako smo slični većini ljudi na svijetu, tada će nam se doimati besmislenim svaki stvaran čin u vlastitu korist, svako »odgovorno« djelovanje, svako djelovanje od kojega ćemo, barem u početku, samo mi imati koristi i zbog kojega moramo ohrabrivati, priznavati i nagrađivati sami sebe. Za takvo ponašanje usmjereno na sebe nemamo nikakvih uporišnih točaka, kao ni bilo kakvih uspomena s kojima bismo usporedili njegov ishod. Takva će nam se aktivnost u početku doimati besmislenom pa će otpor prema njoj biti iznimno snažan. Mogli bismo čak imati osjećaj da smo sebični ili da sami sebi ugađamo.

Svaki otpor prema svakodnevnim vježbama disanja vjerojatno će se povećati kad drugima ispričamo svoje namjere. Takav rizik preuzimamo

kad drugima govorimo o onome što radimo sa svojim iskustvima, o onome što radimo za sebe, jer ćemo u većini slučajeva o tome govoriti samo kako bismo dobili podršku od drugih ili kako bismo potvrdili i opravdali svoje napore kao vrijedne i prikladne. S takvom se nevoljom suočavamo kad počinjemo s Procesom prisutnosti. U početku ćemo biti skloni drugima pričati o tome, prikrivajući želju za opravdanjem pod maskom običnog razgovora. Svemir ima smisla za šalu pa će našu instinktivnu želju za opravdanjem svojih napora dočekati s ovakvim primjedbama: »Dišeš? No, pa valjda već ionako znaš disati«. Možda ćemo morati pretrpjeti i ovakve primjedbe:

»Pa i ja sam to pokušala. Nimalo mi nije pomoglo.«
»Čuo sam za to. Uopće ne koristi.«
»Zašto bi se vraćali u prošlost? Bolje ti je da ostaneš tu gdje jesi.« »I ja bih se time htjela baviti, ali trenutačno imam previše posla sa stvarnim svijetom.«

Tada ćemo osjetiti još veći otpor prema svakodnevnim vježbama disanja, jer nam nitko nije potvrdio da su naše namjere uistinu valjane i važne. S druge strane, kad bi svi naši prijatelji stali uz nas, govoreći nam kako je Proces prisutnosti veličanstven i plemenit pothvat, stvari bi izgledale malo drukčije. To bi nam zapravo uvelike olakšalo svakodnevno izvođenje vježbi disanja. Bilo bi nam lakše, jer bismo s prijateljima mogli razgovarati o tome i primati njihove pohvale zbog svojih valjanih napora. No, u takvom slučaju ne bismo dobili ništa »stvarno« od svojega rada, jer bi nam se činilo da sve što smo postigli ima nekakvu vrijednost samo u očima drugih ljudi. Neminovno bismo pogriješili kad bismo drugima rekli što radimo kako bismo dobili njihovu potvrdu, jer ljudi se najčešće tako ponašaju. Ne bismo trebali trošiti previše energije na tako uzaludan posao. Na kraju se moramo zadovoljiti vlastitom procjenom.

Da bismo u Procesu prisutnosti mogli postići bilo što stvarno, moramo biti svjesni da smo se u ovo putovanje upustili samo zbog sebe, da će naš unutarnji uspjeh neminovno donijeti dobro svijetu oko nas. No, za početak mi sami moramo požnjeti plodove svoga truda, jer *ne možemo dati ono što nemamo.* Prva nagrada koja nam mora pripasti jačanje je vlastite volje za djelovanjem usprkos svemu onome što se događa izvan nas. Tu nagradu automatski dobivamo kad marljivo povezujemo disanje dvaput dnevno u trajanju od najmanje 15 minuta, bez obzira na sve ostalo. Svaka dodatna vježba postojano jača našu volju, jer dok dišemo,

to radimo sami, za sebe, a ne za druge. Nitko ne može disati za nas. Dosljednost u vježbama disanja pravi je recept za jačanje volje.

Nitko ne mora razumjeti zašto to radimo. Naši će napori biti jasni i očigledni samo onima koji su spremni napraviti nešto stvarno u svom životu, odustati od automatskog reagiranja i početi svjesno promišljati događaje. Povremeno će čak i nama biti teško shvatiti zašto uopće obavljamo vježbe disanja ili zašto smo se upustili u Proces. To je prirodno, jer ego ne može shvatiti ideju da smo sami odgovorni za kvalitetu svih svojih iskustava. Ego razumije samo prebacivanje krivnje na drugoga. Stoga se trebamo posvetiti tom djelovanju, makar i ne razumjeli zašto to činimo. Svakoga dana moramo obavljati vježbe disanja bez obzira na sve ostalo, jer su one u okviru Procesa prisutnosti najvažniji čin »nedjelovanja« kojim možemo ovladati u vlastitu korist.

Svakodnevne su vježbe disanja sjeme biljke koja će donijeti plodove za kojima tragamo.

Možemo početi tako da svakodnevne vježbe disanja osmislimo kao vrijeme koje je za nas posebno. To je *naše* vrijeme. Trebamo pronaći mjesto i vrijeme, a najbolje je svaki dan vježbati u isto vrijeme i na istom mjestu, na kojemu ćemo svakoga dana obavljati taj poseban zadatak. Rutina obuzdava nedisciplinirani um, a dosljednost jača volju za djelovanjem. Tijekom trajanja Procesa čitavo će nam iskustvo biti mnogo jednostavnije ako s vježbama disanja započnemo i završimo svaki dan. Neka te vježbe budu početak i kraj naopakih situacija tijekom dana. Uzdižući vlastiti odnos s »dahom života« na takav položaj u dnevnoj rutini, polagat ćemo temelje ponovnog rođenja vlastite volje za životom. Ta se volja ne temelji na nečemu ili nekome izvan nas. Ona prebiva u nama, a u njoj se krije moć koja prožima sveukupnost života.

Svjesno povezano disanje

Onog trenutka kad prvi put sjednemo i počnemo svjesno povezivati disanje započinje naše putovanje kroz Proces prisutnosti. Posve je jednostavno. No, ta jednostavna vježba posjeduje moć, jer kroz svakodnevno vježbanje dolazimo do značajnih otkrića. Počet ćemo razotkrivati sve svoje stvarne životne poteškoće koje smo uspješno skrivali od sebe. Kroz tu jednostavnu vježbu polako ćemo doprijeti do onih dijelova vlastite svijesti koji su nam

se činili nedostupnima. Počet ćemo automatski privlačiti ono što nam je potrebno da bismo obnovili ravnotežu kvalitete svog života.

Ta nam jednostavna vježba omogućuje sve to i još mnogo više stoga što je svjesno povezano disanje jedan od najbržih načina ponovnog buđenja svjesnog odnosa s vlastitom Unutarnjom prisutnošću. Ako se ne pridržavamo vježbi disanja, Proces se pretvara u bujicu pametnih riječi i ideja. Samo nam svjesno povezano disanje omogućuje da probudimo moć vlastite Unutarnje prisutnosti, a time nam omogućuje da iskustveno zakoračimo u svjesnost sadašnjeg trenutka.

Funkcije vježbe disanja u okviru Procesa prisutnosti su sljedeće:

- Pomaže nam da postanemo svjesniji disanja e Pomaže nam da dosljedno prikupljamo i održavamo svjesnost sadašnjeg trenutka
- Pomaže nam da ostanemo prisutni tijekom dana kako bismo na iskustva koja zahtijevaju našu pažnju mogli odgovarati, a ne reagirati
- Pomaže nam da svjesno utonemo u san
  Pomaže nam da opustimo i smirimo fizičko tijelo zahvaljujući većoj količini kisika koja ulazi u organizam
- Ujutro nas ispunjava energijom, a navečer nas smiruje
- Pomaže nam da dosegnemo dublje uvide o Izjavama za buđenje Prisutnosti, percepcijskim metodama i tekstu
- Uvodi nas u praksu meditacije, ako već ne meditiramo
- Poboljšava praksu meditacije

Stoga se tijekom čitavog Procesa moramo obvezati da ćemo vježbe svjesno povezanog disanja obavljati svakoga jutra čim se probudimo i svake večeri prije spavanja.

Vježba svjesno povezanog disanja

1. **Zauzmemo udoban položaj, uspravnih leda i sklopljenih očiju.** Dobri su položaji prekriženih nogu na jastuku ili na običnom stolcu. Bolje je ne sjesti na krevet. Cilj je zauzeti položaj koji nas ne uspavljuje, a pruža nam priliku da zaboravimo na tijelo.
2. **Treba nam biti ugodno toplo.**

3. **Prirodno povezujemo disanje**. Drugim riječima, udišemo i izdišemo bez pauze. Dišemo blago, samo se lagano trudeći da malo jače udah nemo. Izdisaj je automatski i opušten čin. Korisno je vizualizirati vodoskok: energija je potrebna samo za bacanje vode u zrak, jer će je sila teža automatski spustiti. Udah je voda koja prska u zrak, a izdah voda koja se bez napora vraća tlu. Iako se lagano trudimo tijekom udaha, a opuštamo tijekom izdaha, važno je da i udah i izdah traju podjednako dugo te da među njima nema apsolutno nikakve pauze. Namjera nam je da udah i izdah postanu jedan jedini dah, neprekinuta struja. Ni na koji način ne smijemo neprirodno disati ili pokušati mijenjati prirodan ritam disanja.
4. **Najbolje je disati na nos, ali ako nam je nos zatvoren, možemo disati i na usta.** Ne smijemo disati istodobno i na nos i na usta. Ne smijemo udisati na nos, a izdisati na usta ili obrnuto. Takvo disanje moglo bi uzrokovati neravnotežu u razinama kisika i ugljičnog dioksida u organizmu.
5. **Ako želimo, disanje bismo mogli uskladiti s Izjavom za buđenje Prisutnosti.**
6. **Kad povežemo udah i izdah, istog smo trenutka zakoračili u svjesnost sadašnjeg trenutka, tako da se naše poimanje vremena automatski mijenja**. Stoga bi nam u početku mogao biti potreban sat da znamo koliko dugo vježbamo.
7. **Kad dovršimo vježbu trebali bismo skrenuti pažnju s disanja, mirno sjediti i uživati u unutarnjoj nepomičnosti i spokojstvu**. Unutarnja nepomičnost i tišina temelj su svjesnosti sadašnjeg trenutka.

Kako napredujemo mogli bismo osjetiti potrebu da vježbu disanja dvaput dnevno tijekom dana radimo duže od 15 minuta. To je dobro. Međutim, važno je postaviti namjeru da nećemo vježbati manje od 15 minuta bez obzira na sve. Um/ego je neograničen kad je riječ o pronalaženju izgovora kojima bismo opravdali što ne možemo odvojiti to malo vremena za sebe. Ne nasjedajte njegovim glupostima. Zlatno pravilo za sve vježbe disanja glasi:

Sve ono što se dogodi tijekom vježbi disanja na fizičkoj, mentalnoj i emocionalnoj razini i treba se dogoditi.

To pravilo nema iznimaka. Osobito se treba primijeniti kad nam iskustva poprimaju oblik fizičke nelagode, mentalne zbunjenosti ili

emocionalne uznemirenosti. Bez obzira na prirodu našeg iskustva, bez obzira na to smatramo li ga tigodnim ili neugodnim, moramo nastaviti s povezanim disanjem, ostati što opušteniji i ne prekinuti vježbu sve dok se ne iskustvo ne razriješi.

Ako nastavimo povezano disati i ostanemo što opušteniji, nelagoda koja se pojavila tijekom vježbe proći će sama od sebe. Trnci u rukama i nogama mogu se zadržati i kad završimo vježbu. To je prirodno i pozitivno. Međutim, postoji velika razlika između trnaca i iskustava povezanih s blagom ili čak jačom nelagodom.

Tijekom fizičke, mentalne ili emocionalne nelagode nikada ne smijemo prekinuti vježbu. Ako ostanemo opušteni i nastavano povezano disati, neugodna će se iskustva, kakva god bila, razriješiti sama od sebe.

Nelagoda koju doživimo tijekom vježbe svjesno povezanog disanja pozitivan je pokazatelj da nesvjesna emocionalna iskustva izranjaju na površinu kako bi ih mogla neutralizirati prisutnost naše svjesne i suosjećajne pažnje. Svaka nelagoda koju zamijetimo tijekom vježbi disanja uvijek se odnosi na *prošlost koja prolazi.* Imajte povjerenja u proces i dovršite vježbu. Ako vježbu završimo prije nego što se nelagoda razriješi, tada ćemo to neintegrirano iskustvo ponijeti u svoje svakodnevno iskustvo gdje ćemo ga nesvjesno očitovati kao otežane vanjske okolnosti.

Proces prisutnosti iznimno je blag i apsolutno bezopasan ako se pridržavamo tih jednostavnih uputa. Ne dopustite nelagodi koja se pojavi da vas odvuče u izmišljene strahove, nego je shvatite kao moćnu potvrdu da ono što proživljavamo ima stvarne posljedice.

U Proces bismo trebali imati povjerenja bez obzira na okolnosti. Normalno i prirodno disanje nikada nikoga nije povrijedilo.

Ponekad bi nam se tijekom vježbi disanja moglo dogoditi da zapadnemo u nesvjesno stanje. Takvo se stanje pojavljuje u obliku nenadanog sna. To je prirodan dio procesa. Događa se kad se duboke nesvjesne uspomene aktiviraju i počnu izranjati na površinu.

Ako često imamo osjećaj da tonemo u san, odnosno ako nam se čini da zaspimo svaki put kad počnemo s vježbom disanja, preporučljivo je udvostručiti ritam disanja sve dok se ponovno ne osjetimo prisutnima. Drugim riječima, dvostruko ubrzavamo ritam kojim dišemo i koji nas je vodio u iskustvo nesvjesnosti. Iako ubrzavamo brzinu disanja, udah i izdah moraju biti ravnomjerno uravnoteženi.

Pojava zastoja između udaha i izdaha udvostručavanjem brzine disanja svodi se na najmanju moguću mjeru. Zamijetit ćemo da u san tonemo uvijek na kraju izdaha. Udvostručavanje ritma disanja smanjuje mogućnost te pojave. Kad se ponovno osjetimo svjesnijima, možemo se vratiti uobičajenom ritmu disanja. Što prisutniji postajemo, to će nas rjeđe prevladavati nesvjesno koje izranja na površinu. Drugim riječima, kad zapadnemo duboko u nesvjesno stanje, iz tog iskustva moramo izići s disanjem.

Doživljaj Unutarnje prisutnosti

Ne postoji ništa što bi se moglo mjeriti s doživljajem moći i čudesnosti naše Unutarnje prisutnosti. Jednostavna vježba disanja omogućuje nam da zakoračimo u stanje svijesti u kojemu nam je to iskustvo dostupno. Međutim, ego je alergičan na svjesnost sadašnjeg trenutka i stoga će učiniti doslovce sve da nas spriječi u doživljaju tog iskustva. Da bismo se izvježbali u prevladavanju nestašluka ega i da bismo uspješno položili temelje iskustva Unutarnje prisutnosti, dok vježbamo disanje na umu moramo imati dva zlatna pravila:

1. **Bez obzira na sve disati moramo bez zastoja.** To je najvažnije. Naše iskustvo svjesnosti sadašnjeg trenutka tijekom vježbe prikuplja se ovisno o dužini razdoblja tijekom kojega smo disali bez zastoja. Stoga nam disanje tijekom vježbe mora biti povezano bez obzira na sve. Iskustvo svjesnosti sadašnjeg trenutka taloži se eksponencijalno sa svakim trenutkom u kojemu nam je disanje povezano. Onoga trenutka kad zastanemo, makar i samo na nekoliko sekundi, naša sve jača povezanost s tim iskustvom i svijest o njemu počinju se gubiti i mogli bismo imati osjećaj da smo izgubili svjesnost koju smo već probudili. Važno je, međutim, znati da prikupljene posljedice vježbe disanja ne gubimo zato što smo zastali, ali možemo izgubiti osobnu svijest o vlastitoj Prisutnosti. Tijekom vježbe moramo paziti da ni zbog čega ne napravimo pauzu. Ako moramo otići u kupaonicu ili se zaogrnuti, to moramo napraviti ne prekidajući disanje. Ako moramo ispuhati nos, nakašljati se, zijevnuti ili popiti gutljaj vode, to moramo napraviti žurno i odmah se vratiti vježbi disanja. Ako izrone potisnute emocije koje teže oslobađanju te osjetimo potrebu za suzama, moramo si dopustiti to iskustvo oslobađanja, ali čim se ono okonča odmah se moramo vratiti vježbi.

2. **Tijekom vježbe disanja u fizičkom smislu moramo ostati što nepokretniji.** Svjesnost sadašnjeg trenutka ne stvara se samo svjesnim povezivanjem disanja, nego i održavanjem nepomičnosti tijekom čitave vježbe. Sve što se tijekom vježbe događa na fizičkoj razini, osim samoga disanja, odnosi se ili na otpuštanje prošlih dramatičnih trenutaka ili na pokušaj ega da nas istrgne iz tišine u kojoj prebiva naša Unutarnja prisutnost. Za nas je uvijek najbolje da zanemarimo želju za kretanjem i ostanemo usredotočeni na Izjavu za buđenje Prisutnosti i na disanje. Ne bismo se trebali češkati, meškoljiti, njihati ili pokretati, kao ni prepuštati nenadanoj želji da radimo jogu, pjevušimo ili govorimo. Takve su stvari nepotrebna drama koja istoga trenutka uništava svjesnost sadašnjeg trenutka.

Da bismo iskusili čudesnost i moć vlastite Prisutnosti, moramo naučiti sjediti mirno poput kipa i povezivati disanje kao da bi jedan jedini zastoj mogao donijeti iznenadnu smrt. U okviru našeg putovanja Procesom prisutnosti ne postoji nijedan drugi tjelesni pokret, osim prirodnog i uravnoteženog udisaja i izdisaja, koji bi mogao izazvati osjećaj svjesnosti sadašnjeg trenutka. Sve ostale vrste gibanja, koliko god nama mogle biti važne, samo su drama koju stvara ego. Stoga u Procesu trebamo imati na umu sljedeće:

Tišina, nepokretnost, svjesno povezano disanje i usredotočenost na Izjavu za
buđenje Prisutnosti predstavljaju najbrži put do sadašnjeg trenutka.
Sve ostalo je ometanje.

Iskustvo svjesnosti sadašnjeg trenutka ne možemo izazvati prisilno. Možemo samo položiti temelje tom iskustvu. Svjesnost naše Unutarnje prisutnosti ulazi nam u svijest onda *kad to najmanje očekujemo.* I to nam nešto govori o tome kako nije dobro očekivati.

Od ovoga trenutka nadalje...

Važan je svaki trenutak svakoga dana trajanja Procesa. Svaki svjesno povezani udah i izdah u svakoj vježbi disanja olakšavaju nam taj Proces, odnosno, čine ga svjesnijim. Stoga bismo trebali što više iskoristiti svaki trenutak kako bismo se blisko povezali s veličanstvenom snagom, našom Unutarnjom prisutnošću. Kad ostvarimo tu povezanost, tada smo postigli sve.

Kad se iskreno prepustimo svakom dijelu Procesa, poboljšat ćemo kvalitetu sveukupnog životnog iskustva. To nam iskustvo pruža priliku za ponovno emocionalno rođenje u životu za koji smo oduvijek naslućivali da postoji, ali je uvijek nekako ostajao izvan našeg dohvata. Proces prisutnosti predstavlja priliku da se okrenemo vlastitoj nutrini i pokrenemo uzročne događaje koji će nam omogućiti da obnovimo svoje izvorno stanje radosti, stvaralaštva i spokojstva. To nitko ne može postići umjesto nas. Nitko to nije nikada uspio postići za nekog drugog, niti ikada hoće. Mi jesmo i uvijek ćemo biti apsolutno odgovorni za kvalitetu svojeg životnog iskustva.

Svi u životu dobivamo mogućnost izbora i prilike. No, samo nas vlastiti koraci mogu povesti prema onome što je stvarno, a time i trajno.

Pomoći će nam ako svakoga jutra nakon vježbi disanja svjesno odredimo da ćemo tijekom dana težiti održavanju osjećaja svjesnosti sadašnjeg trenutka. U praksi to možemo postići pridržavajući se jednostavne metode:

Tijekom dana, kad postanemo svjesni disanja, a to će nam se dogoditi, neka nas disanje podsjeti da u mislima ponavljamo
Izjavu za buđenje
Prisutnosti. Kad se, pak, prisjetimo izgovoriti Izjavu za buđenje Prisutnosti, a to će nam se dogoditi, neka nas ona podsjeti da svjesno povezujemo disanje.

Ako tijekom dana ostanemo što prisutniji i fizički i mentalno, veća je vjerojatnost da ćemo promišljati svoja iskustva, a ne samo reagirati na njih. Također ćemo biti prisutniji u svakom djeliću svojih svakodnevnih aktivnosti. Međutim, moramo imati na umu da ćemo proživljavati razdoblja kad će se činiti da smo posve nesvjesni, bez obzira na to koliko se gorljivo posvetili procesu. To je znak da na površinu izranjaju duboko potisnute uspomene, jer smo tada spremni integrirati ih. Neka takvi trenuci budu potvrda da se Proces odvija upravo onako kako je i zamišljeno. Budući da Procesom upravlja unutarnji pomagač, neće nas opteretiti s više posla nego što možemo podnijeti. Nerijetko ćemo otkriti da nećemo dobiti ni puno manje.

Od nas se tijekom sljedećih sedam dana traži da:

1. **Dvaput dnevno obavljamo petnaestominutne vježbe disanja, neposredno nakon što se potpuno razbudimo i neposredno prije odlaska na spavanje.**

2 . **Ponavljamo Izjavu za buđenje Prisutnosti za tu vježbu kad god u mislima nismo zauzeti nečim drugim.**

3. **Čitamo tekst.** Najbolje vrijeme za svakodnevno čitanje teksta je odmah nakon jutarnje i večernje vježbe disanja, jer nam je tada povišena razina svjesnosti sadašnjeg trenutka. Konkretnije upute: dok radimo vježbe disanja trebali bismo promatrati što se sve pokreće u našem tijelu osim podizanja i spuštanja pluća. Dok dišemo nema potrebe da se bilo koji dio tijela pokreće u skladu s plućima. Izvježbajmo se da ostanemo posve mirni. Isto tako pažljivo osluškujmo trenutak kad nam se udah preobražava u izdah i kad se izdah preobražava u udah. Prekida li se dah tijekom tih prijelaza? Ako se prekida, tada još uvijek imamo zastoje u obrascu disanja. Budimo strpljivi sa sobom dok učimo svjesno povezivati disanje. Obrazac disanja nam je već po dugogodišnjoj navici isprekidan. Također je dobro nakon nekoliko prvih vježbi disanja ponovno pročitati upute o vježbama disanja kako bismo bili sigurni da pravilno dišemo.

   Time se završava prva vježba.

DRUGA VJEŽBA

Naša Izjava za buđenje Prisutnosti tijekom sljedećih sedam dana glasi:

Prepoznajem svoje odraze u svijetu.

Da bismo pokrenuli ovu vježbu:

Pamtimo Izjavu za buđenje Prisutnosti.
Pročitamo čitav tekst. Mirno sjednemo i barem 15 minuta povezano dišemo.

Identifikacija glasnika

Jedna od najmoćnijih preobrazbi koju ćemo automatski iskusiti kao posljedicu dovršenja Procesa prisutnosti naša je evolucija od bića koje reagira u biće koje svjesno djeluje. Ta će unutarnja, uzročna prilagodba našem opažanju svijeta, a samim tim i naš vanjski odnos s njom, poboljšati kvalitetu čitavog našeg života. Ako odlučimo biti odgovorni za kvalitetu svih svojih životnih iskustava, posljedice su vječne.

Kad god se posljedice naših misli, riječi i djela očituju nakon dužeg vremena, čini nam se da su posve neovisne o bilo kakvom uzroku. Tada zaključujemo da nam se mnogo stvari u životu događa tek tako, a ne *zbog nas*. To nam omogućuje da prihvatimo mentalitet žrtve ili pobjednika, što znači da se ili žalimo zbog svojih iskustava ili nadmećemo s iskustvima drugih ljudi. Zbog toga što dolazi do odmaka između uzroka i posljedice, nikada nam ne pada na um da se zapravo žalimo na sebe i na posljedice vlastitih djela ili da se zapravo nadmećemo sa sobom zbog prepreka koje smo sami stavili na vlastiti put. Prihvaćanje mentaliteta

žrtve ili pobjednika nimalo se ne razlikuje od ponašanja psa koji juri za vlastitim repom. Jedina je razlika u tome što se pas bolje zabavlja.

Reaktivno ponašanje temelji se na uvjerenju da se stvari jednostavno događaju i da je stoga naša dužnost nametnuti događajima vlastitu volju. Taj nam se privid čini stvarnim samo zato što »živimo u vremenu«. Život u vremenu je nesvjesno stanje u kojemu nam je pažnja gotovo isključivo usredotočena na prošlost i budućnost koju smo projicirali za sebe. Posljedica takvog nesvjesnog stanja je u tome što je odmak između naših misli, riječi i djela te njihovih neminovnih fizičkih, mentalnih i emocionalnih posljedica tako velik da se uspijevamo uvjeriti kako nismo uzrok gotovo nijednom od svojih sadašnjih životnih iskustava.

Drugim riječima, dok živimo u vremenu, ne možemo jasno uočiti povezanost uzroka i posljedice. To se događa zato što se energetska povezanost između svih uzroka i njihovih neminovnih posljedica odvija u »sadašnjem trenutku«. Sadašnji trenutak, kad ga nismo svjesni, postaje slijepa točka naše svijesti. Ta slijepa točka, odnosno nedostatak svjesnosti sadašnjeg trenutka, onemogućuje nam da zapazimo povezanost i trajnost sveukupnosti života. Da bismo mogli zapaziti povezanost i trajnost sveukupnog života, trebali bismo biti svjesni bliskosti uzroka i posljedice. Ako ne uspijevamo uočiti povezanost uzroka i posljedice, imamo dojam da se naš život odvija na kaotičan, slučajan način, bez ikakva smisla ili svrhe. Stoga, dok živimo u vremenu čitav život tragamo za smislom života. U sadašnjem trenutku uživamo u životu prožetim smislom.

Stoga je vrijeme iskustvo u kojemu se javlja privid kašnjenja, zastoja ili praznog prostora između bilo koje misli, riječi ili djela te njihovih neminovnih posljedica. Taj očigledan zastoj, kašnjenje ili prazan prostor između bilo koje misli, riječi ili djela te njihovih neminovnih posljedica odaje dojam da dva događaja uopće nisu povezana. Kašnjenje, zastoj ili prazan prostor su privid, jer su sve misli, riječi i djela blisko povezani sa svojim posljedicama i nikada se ne mogu odvojiti. Povezani su u energetskom smislu. To je zakon uzroka i posljedice s kojim se uzdiže i spušta plima i oseka čitavog svemira.

Jedna od prepreka koje nam onemogućuje uočavanje tog svemirskog zakona na djelu je naša pažnja koja se usredotočila na površinu stvari. Budući da sve oko sebe sagledavamo kao čvrstu površinu i budući da se sa svime odnosimo isključivo u skladu s onim što opažamo, javljaju se dvije posljedice:

1. **Ne možemo opaziti ništa od onoga što se skriva ispod površine i stoga nismo svjesni stvarnog i energičnog unutarnjeg sadržaja**

života. Shodno tome, ne uviđamo da je sve povezano sa svim drugim. Do toga dolazi zato što se svi izvorni odnosi između živih oblika odvijaju u njihovoj unutrašnjosti.

2. **Čvrstu površinu onoga na što usredotočimo pažnju smatramo preprekom, kao da odvaja predmet promatranja i sve ostale predmete ili životne oblike**. Stoga ne opažamo povezanost sveukupnog života. Povezanost između svih životnih oblika unutarnje je iskustvo.

Ishod takve percepcijske ovisnosti (jer uistinu je riječ o ovisnosti) u kojoj smo usredotočeni na površinu stvarnosti je u tome što više ne uviđamo energiju koja protječe kroz sve životne oblike i između njih. Da bismo počeli ponovno buditi vlastitu sposobnost opažanja sadržaja i povezanosti sveukupnog života, odnosno da bismo u suštini počeli zapažati igru uzroka i posljedice svakoga iskustva u svome životu, moramo ponovno naučiti ili se prisjetiti život promatrati kao »energiju u kretanju«. Takvu promjenu našega opažanja možemo potaknuti svjesnim uvježbavanjem preusmjeravanja pažnje na emocionalni sadržaj vlastitih iskustava. Drugim riječima, najprije moramo postati svjesni vlastitih energija u kretanju, a tada će svijet koji nas okružuje automatski početi odražavati tu svjesnost.

Kad svjesnim povezivanjem disanja probudimo svoju svjesnost sadašnjeg trenutka, krenuli smo na putovanje u kojemu se budimo iz nesvjesnog stanja života u vremenu u svjesno emocionalno iskustvo koje nam omogućuje da uočimo tijek osobne energije. To je »posljedica« Procesa prisutnosti.

Posljedica toga postupnog pomaka u svjesnosti je da se naizgled skraćuje udaljenost između mnogih naših misli, riječi i djela te njihovih neminovnih fizičkih, mentalnih i emocionalnih posljedica. Nerijetko imamo osjećaj da vrijeme ubrzava, no mi zapravo postajemo sve svjesniji emocionalne podzemne struje vlastitih iskustava, energetske veze koja povezuje sve uzroke i posljedice, a proteže se čitavim našim životom. Energetska nit predstavlja prag sadašnjeg trenutka, a naša sposobnost da je uočimo predstavlja ponovno rođenje svjesnosti sadašnjeg trenutka.

Kad zakoračimo u svjesnost sadašnjeg trenutka postaje nam sve jasnije kako je, dok živimo u vremenu, kvaliteta života kojim živimo uglavnom posljedica. Sto se više budimo u svjesnosti sadašnjeg trenutka, postaje nam sve jasnije da je naše trenutačno životno iskustvo posljedica sustava uvjerenja koji se ponovno pojavljuju, a nastali su na temelju neintegriranih iskustava iz djetinjstva. Tek u tom trenutku

uistinu spoznajemo da su nepreradene emocije iz djetinjstva, koje ne uspijevamo uočiti, uzrok fizičkih i mentalnih okolnosti, odnosno kvalitete našega životnog iskustva odrasle osobe.

Izuzev slijepe točke nastale u našim opažajima zbog nedostatka svjesnosti sadašnjeg trenutka, postoji dvostruki razlog zbog kojih su ti uzroci, ti sustavi uvjerenja, ukorijenjeni u emocijama i nevidljivi našoj uobičajenoj, svakodnevnoj fizičkoj i mentalnoj svijesti.

1. **Većina uzroka utisnuta je u emocionalno tijelo prije nego što je naša svijest svjesno prešla u mentalno carstvo, stoga sada ne pre bivaju u nama u obliku misli, riječi i ideja, nego u obliku osjećaja.** Priroda života odrasle osobe koja živi u vremenu je takva da se prema svojoj prošlosti odnosimo na misaon način, a ne emocionalno, i stoga nam te emocionalne uzročne točke više nisu vidljive.
2. **Ključna emocionalna iskustva iz prošlosti koja imaju negativan učinak na naš sadašnji život po samoj su nam svojoj prirodi nelagodna, stoga smo ih nagonski smjestili podalje od svijesti, kako bismo mogli »nastaviti sa svojim životom«.** To se naziva »potiskivanjem«. Pravi smo majstori umjetničkog oblika prikrivanja onog sa čime se ne znamo nositi.

Da bismo mogli živjeti životom odrasle osobe ta smo neugodna emocionalna iskustva doslovce morali ostaviti »za sobom«, a usput smo od sebe uspješno sakrili uzroke mnogih svojih sadašnjih nelagoda. Zbog toga sada nismo u stanju svjesno povezati te uzročne događaje i njihov trajni učinak na sadašnje okolnosti. Stoga nam se čini da nam je život kaotičan. Mentalitet žrtve ili pobjednika obrazac je ponašanja koji se temelji na našoj nesposobnosti uspostavljanja povezanosti između trenutačnih okolnosti našeg života i nesvjesnih sustava uvjerenja koje aktivira potisnuta emocionalna nelagoda iz prošlosti.

Kad krećemo s Procesom prisutnosti, namjera nam je da nam u svijesti počnu izranjati te potisnute emocije iz djetinjstva i negativni sustavi uvjerenja iz kojih su potekli. To sada postaje naša namjera, jer učimo kako ih možemo integrirati i istodobno neutralizirati njihov negativan učinak na naš sadašnji život.

Taj postupak možemo usporediti sa staklenkom u kojoj se nalaze ulje i voda. Voda predstavlja ono tko i što mi uistinu jesmo, a ulje je zbir svih naših neugodnih fizičkih, mentalnih i emocionalnih iskustava. Dok živimo životom reakcije, u okviru mentaliteta žrtve ili pobjednika,

beskonačno potresamo staklenku pokušavajući na taj način nešto promijeniti u svojim okolnostima. No, ulje i voda tako se izmiješaju da više ne možemo odvojiti jedno od drugog. To beskonačno »djelovanje« stvara samo zamagljenu mješavinu.

U Procesu prisutnosti najvažnije je »nedjelovanje«. Taj nas proces uči da spustimo staklenku sa svojim životom i ostavimo je »na miru«. Tada se ulje automatski uzdiže na površinu i odvaja od vode. Ulje predstavlja naše nesvjesne uspomene iz djetinjstva i negativne sustave uvjerenja koji su proistekli iz tih uspomena. Kad se prihvatimo »nedjelovanja« oni će se automatski uzdići na površinu našeg života.

Proces prisutnosti nas uvodi u područje »nedjelovanja«, a istodobno nas uči kako možemo početi skupljati ulje svojih potisnutih emocija s površine životnog iskustva. Dok to radimo staklenka našega života sadrži sve manje i manje ulja. Voda, odnosno iskustvo života, istodobno postaju sve bistriji. Dok prolazimo kroz Proces prisutnosti, automatski počinjemo postajati svjesni tko i što uistinu jesmo te nam pažnju više ne odvlače iskustva koja smo izmislili kao reakciju na unutarnje nelagode.

Na svu sreću, nećemo morati ponovno iskusiti, oživjeti ili proživjeti sva svoja potisnuta iskustva iz djetinjstva. Ona većinom nemaju nikakvu stvarnu vrijednost za nas. Mnoga će se pojaviti u našoj svijesti, a onda jednostavno izaći iz nje kao osjećaji koje naizgled ničemu ne možemo pripisati. Mi trebamo postati svjesni detalja samo onih potisnutih uspomena iz kojih u ovom trenutku možemo izvući svojevrsnu mudrost. Mudrost koju crpimo iz prošlih iskustava mogla bi nam olakšati emocionalni rast i poslužiti kao primjer koji bi mogao olakšati emocionalni rast ljudi oko nas.

Kad potisnuti osjećaji počnu nestajati, što se događa kad ih ponovno iskusimo, u početku bismo ih mogli doživjeti kao iskustva koja nam se događaju prvi put. No, kako postajemo sve svjesniji sadašnjeg trenutka, spoznat ćemo da su to emocije kojih smo se i nesvjesno držali i skrivali ih u vlastitoj nutrini čitavog svog života. Dobit ćemo upute kako se možemo koristiti svojom pažnjom i namjerom da ih integriramo. Da bismo proveli taj zadatak potrebne su nam samo potpuna pažnja i suosjećajna namjera.

Budući da su te potisnute uspomene i emocije koje ih prate duboko utisnute u naše nesvjesno, nerijetko su nam vidljive samo kao bezimeni osjeti ili ih uopće ne zamjećujemo. Zbog toga ih se ne možemo prisjetiti u obliku slika, kao što se događa u slučaju sjećanja na skorije događaje iz našeg života. Stoga se one u našoj svijesti i neće pojavljivati na taj način.

Naša je namjera izvući ih na površinu životnog iskustva kako bismo ih mogli svjesno integrirati, te će se pojaviti u obliku *odraza* i *projekcija.*

Odraz je pojava iskustva u našem životu koje nas na nešto podsjeća, dok je projekcija ponašanje koje usvajamo dok reagiramo na takvu uspomenu. Primjerice, ako nas netko podsjeti na majku ili oca, to je odraz. Ako se tada prema toj osobi počnemo ponašati kao prema roditelju na kojeg nas podsjeća, to je projekcija. Odraz se pojavljuje prvi, a za njim ubrzo slijedi projekcija. Taj proces često nazivamo »okidačem« ili »pronalaženjem bolne točke«. Mi zapravo vidimo duhove iz vlastite prošlosti (odrazi), a onda jurimo za njima (projekcije).

Prije nego što počnemo buditi svjesnost sadašnjeg trenutka, odrazi i projekcije u početku se pojavljuju kao da su jednostavno pali s neba, neovisno o našem ponašanju. U početku nam se čini da je riječ o naizgled slučajnim i kaotičnim vanjskim okolnostima ili o neizazvanom i uznemiravajućem ponašanju drugih ljudi. No, kako postajemo sve svjesniji sadašnjeg trenutka, moći ćemo uvidjeti da nam se, kad god nas nešto dotakne i izazove emocionalnu nelagodu, to događa s nekom svrhom. Posjećuju nas duhovi prošlosti kako bismo dobili priliku da ih svjesno istjeramo i da nas više ne progone.

Kako bismo prepoznali odraze vlastitih nesvjesnih uspomena u svijetu oko sebe, trebamo zapamtiti zlatno pravilo:

Kad god se dogodi nešto što nas uznemiruje,
bez obzira na to je li riječ o nekom događaju ili ponašanju druge osobe,
zapravo se suočavamo s odrazom iz vlastite prošlosti.

Kad god na takva zbivanja reagiramo fizički, mentalno ili emocionalno,
riječ je o projekciji.

Nažalost, to pravilo nema izuzetaka. Ako nas bilo što emocionalno uznemiri, aktivno se prisjećamo nečega što je bilo skriveno u nesvjesnom dijelu naše svijesti. Zbog prošlih emocionalnih iskustava mi smo energetski vezani uz taj događaj i ta nas iskustva progone. Zbog toga reagiramo na njih.

U početku možda nismo sposobni shvatiti da su uznemirujuće okolnosti u sadašnjem životu zapravo emocionalne uspomene iz prošlosti koje sada izranjaju na površinu, i zbog toga smo, jer živimo »u vremenu«, skloni usredotočiti pažnju na fizičke vidove uznemirujućih okolnosti. Drugim riječima, pažnju nam najčešće privlači fizički događaj ili ponašanje osobe koja nas uznemiruje, umjesto da se osvrnemo na

emocionalnu reakciju koju taj događaj ili ponašanje izaziva u nama. Kao da smo začarani površinom vlastitog životnog iskustva. Stoga se sada moramo izvježbati da zađemo ispod površine, jer emocionalni naboj uznemirujuće okolnosti uvijek izaziva uspomena koja izranja na površinu, a ne fizički događaj ili nečije ponašanje. Najranije uspomene dostupne su nam isključivo u obliku emocionalnog naboja i kako bismo stekli vještinu potrebnu da ih prepoznamo, moramo naučiti zaviriti ispod površine fizičkih okolnosti našega života onakvog kakav je u ovome trenutku. Moramo postati svjesni emocionalnih struja koje teku ispod iskustva našeg fizičkog svijeta.

Fizički se svijet po svojoj prirodi neprestano mijenja i ako se usredotočimo na površinski dio bilo kojeg događaja, više je nego vjerojatno da ćemo pretpostaviti kako je ono što nam se događa u bilo kojem trenutku nešto posve novo. Budući da se fizičke okolnosti našeg života neprestano mijenjaju, na površini nam se čini daje riječ o posve novim okolnostima. No, činjenica da nas neke okolnosti, a ne neke druge, uznemiruju i da automatski emocionalno reagiramo na te konkretne okolnosti, dovoljan je dokaz da ono što se u tome trenutku događa uopće nije nešto novo. Taj događaj na nas utječe emocionalno zato što nas na nešto podsjeća. Potiče našu emocionalnu reakciju jer je riječ o odrazu, a najčešće se odražava nešto čega se radije ne bismo prisjetili i zbog toga se ljutimo. Takva pojava uvijek je odraz, a naša reakcija na nju uvijek je projekcija.

Bilo koji događaj u našemu životu koji u nama potiče negativne emocije
uvijek je poruka iz prošlosti koja se prenosi u sadašnjost, U okviru Procesa prisutnosti takve događaje nazivamo »glasnicima«.

Evo i jednog od vidova Procesa prisutnosti koji izaziva duboko strahopoštovanje: tijekom čitavog ovog putovanja naša će nas Unutarnja prisutnost uznemirivati namjerno nam šaljući vanjske »glasnike« (odraze iz naše prošlosti), kako bi nam pomogla da se prisjetimo neintegriranih uspomena iz djetinjstva koje smo odavno potisnuli. Unutarnja prisutnost tako postupa zato što je pojava odraza (ili glasnika) jedini način da svoju duboko potisnutu prošlost »sagledamo« na takav način da s njome možemo svjesno raditi. To se događa zato što će potisnute uspomene, ako ne budu u stanju izroniti i ako ih ne uspijemo svjesno integrirati, i dalje davati podršku negativnim sustavima uvjerenja koji nam nisu od koristi. Priroda tih smišljenih iskustava je takva da u početku izazivaju nelagodu, ali se ona zapravo pojavljuju da bi nas oslobodila, a ne ponizila.

Proces nas ohrabruje da prihvatimo i što bolje iskoristimo te namještaljke i od nas traži da mu ne pristupamo s namjerom da nam odmah u početku bude ugodno ili da se dobro osjećamo. Takve bi nas namjere mogle udaljiti od iskustava koja se namjerno pojavljuju kako bi nam olakšala emocionalni rast.

No, mogli bismo se zapitati kako je naša Unutarnja prisutnost u stanju slati nam te »glasnike« i tako potaknuti priliku da razmišljamo o svojoj neintegriranoj prošlosti? Odgovor je posve jednostavan. U prvoj vježbi upoznali smo se s karakteristikama Unutarnje prisutnosti. Među njih spada i činjenica da je Prisutnost u nama blisko i neprestano povezana s Prisutnošću u svim drugim ljudima. Kad je riječ o Procesu prisutnosti, ta je značajka jako korisna. Našoj Prisutnosti omogućuje da potakne ljude i događaje u našem životu da ponavljaju postupke i uvjete koji nas podsjećaju na odnose i zbivanja koja smo odavno potisnuli. Drugim riječima, dostupnost naše Prisutnosti omogućuje joj da nam »namjesti« neki događaj kad, gdje, kako i s kim joj se čini prikladnim. Važno je imati na umu da se to događa samo u svrhu našeg emocionalnog razvoja.

Postupak buđenja nesvjesnih uspomena putem »glasnika« (odraza) integralni je dio Procesa prisutnosti. To nam omogućuje da postignemo ono što ne možemo postići u uobičajenoj verbalnoj terapiji. Možemo biti sigurni da ćemo do kraja putovanja iskusiti dovoljan broj tih promi-šljenih, »namještenih« događaja kako bismo otklonili sve sumnje je li taj postupak promišljen ili nije. Uistinu je promišljen. Na kraju Procesa ćemo iz vlastitog iskustva naučiti da se svaki put kad se uznemirimo suočavamo s promišljenim i namještenim zbivanjima kojima je cilj raščistiti blokirane emocije. Možda to nećemo htjeti priznati u trenutku kad se dogodi, ali bit ćemo svjesni da je tako.

Nažalost, smiješna strana tih namještaljki najčešće nam je vidljiva tek kasnije. Međutim, zbog ponovljenih iskustava sa sigurnošću ćemo spoznati da je Prisutnost u svakome od nas dosljedno i blisko povezana s Prisutnošću u ostalim ljudima. Naša Unutarnja prisutnost doslovce može djelovati kroz sve i svakoga kako bi nam pomogla u emocionalnom razvoju, a tako i postupa.

Ta bi nam spoznaja u početku mogla biti pomalo zastrašujuća, jer ćemo shvatiti da nas ta čudesna moć strogo nadgleda u svakom trenutku. No, na kraju će nam donijeti izniman osjećaj ugode kad nam postane jasno da nikada ne možemo biti osamljeni, izgubljeni ili bespomoćni. Jednostavno smo snivali u »snu vremena«. Dok lutamo kroz zastrašujuće hodnike vremena, uopće nismo svjesni iskustva svoje Unutarnje prisutnosti.

Jedan od najznačajnijih uvida koje stječemo tijekom Procesa prisutnosti jest svjesnost da su sve okolnosti našeg života doslovce predstava promišljeno postavljena u našu korist. Ona se odvija kako bismo ono što smo duboko potisnuli mogli vidjeti odraženo izvan sebe.

Putem ćemo također imati priliku za spoznaju da su odrazi (uspomene) koji nas navode da projiciramo (reagiramo) zapravo naše vlastite potisnute uspomene i stoga su značajne samo nama. Bit ćemo svjesni da je to točno, jer ako se približimo »glasniku«, osobi koju je Prisutnost navela da nas uznemiri, i zapitamo ga zašto se tako ponaša prema nama, najvjerojatnije će nas samo zbunjeno pogledati. Možda smo već u prošlosti i doživjeli takvo zbunjujuće i krajnje frustrirajuće iskustvo. Ako mu pristupimo i postavimo mu pitanje, glasnik će nas najvjerojatnije pogledati kao da smo poludjeli, jer osoba koja odražava naše uspomene uopće nije svjesna tog događaja i njegovih implikacija. Naše uspomene potaknula je Prisutnost kako bi nam olakšala posao. Glavni glumci te uprizorene drame neprestanih namještaljki su članovi naše najbliže obitelji, bliski prijatelji i kolege. Međutim, kako bi našu pažnju usmjerila na neintegrirano unutarnje stanje, Prisutnost se može poslužiti bilo kojom osobom i bilo kojim događajem vanjskog svijeta.

Tijekom takvih namještenih iskustava trebamo shvatiti da naši odrazi nisu stvarni, ali da projekcije imaju posve stvaran učinak i posljedice. Zbog toga će nam u okviru isktistava Procesa prisutnosti koristiti sljedeća uputa:

Dok traje ovo putovanje trebamo pokušati mirno sjediti i promatrati svoj život kao da gledamo predstavu u kazalištu.

Tijekom predstave ne ustajemo sa svog mjesta i ne suočavamo se s glumcima samo zato što su rekli ili napravili nešto što nas je uznemirilo. Na sjedalu ostajemo zato što smo prihvatili da je ono što se pred nama odvija dio predstave te da glumci emocionalno djeluju na nas samo zato što odražavaju nešto blisko našem srcu. Upravo ćemo tako tijekom Procesa prisutnosti i kasnije proživljavati izranjanje svojih nesvjesnih emocionalnih uspomena. Te su se uspomene uvijek pojavljivale na isti način, samo što ih mi ne možemo vidjeti u ovom iskustvu utemeljenom na vremenu. Kad uistinu shvatimo kako funkcioniraju ta namještena iskustva, nasmijat ćemo se pri pomisli kako smo čestito i često nasjeli. Na jednoj razini čitav je život namještaljka. To je takozvana kozmička šala. Kad uistinu naučimo nasmijati se pri pomisli koliko smo puta dokraja nasjeli i kako nesvjesno reagiramo na takva iskustva, više se nećemo moći prestati smijati.

Ako reagiramo na ljude ili okolnosti koji služe kao okidači naših uspomena, »ubili smo glasnika« Prisutnosti. Počet ćemo učiti percepcijske korake koji nas vode »odgovaranju«, a ne reakciji. Evo u čemu se sastoji ključna razlika između reakcije i svjesnog djelovanja:

Reagiranje je nesvjesno ponašanje u kojemu nam je energija usmjerena prema svijetu u pokušaju da se obranimo ili napadnemo. Reagiranje je drama koja se odigrava u pokušaju da umirimo prirodu svojih iskustava ili ovladamo njima. Predmet svake reakcije je okrivljavanje ili osveta.

Svjesno djelovanje je svjesna odluka da svoju energiju zadržimo i konstruktivno je okrenemo prema unutra, s namjerom da je iskoristimo za integraciju i oslobađanje nesvjesnih sadržaja. Ključ takvog djelovanja je odgovornost.

Odsad pa nadalje, dok prolazimo kroz svoja svakodnevna iskustva, odvijat će se neke okolnosti koje će magnetski privlačiti našu pažnju. To su okolnosti na koje trebamo obratiti pažnju, tako da ih preradimo iznutra. One magnetski privlače našu pažnju zato što su energetski povezane s našom potisnutom prošlošću. Te će se konkretne okolnosti izdvojiti od svih ostalih koje proživljavamo utoliko što ćemo prema njima osjetiti snažnu emocionalnu reakciju. Nerijetko ćemo tu emocionalnu reakciju osjetiti kao nelagodnu ili neugodnu. U početku ćemo na namještaljke reagirati nesvjesno, sve dok ne postignemo svjesnost sadašnjeg trenutka, kad ćemo se moći ponašati svjesno i odgovorno. Stoga je važno da nikada ne zaboravimo kako duboko potisnute uspomene izranjaju u prvi plan naše svijesti: ne kao slike u mislima, nego kao zbivanja i način na koji se ljudi ponašaju u okolnostima vanjskog svijeta.

U ovoj vježbi zadatak nam je identificirati »glasnike« koji se pojavljuju u našem životu. Kad u tome uspijemo probudit ćemo kvalitetu »sagledavanja« koja nam omogućuje da počnemo primjećivati ono što se uistinu događa ispod površine fizičkih okolnosti u svijetu. Razvoj te vještine razlikovanja uči nas kako se koristiti umnim sposobnostima da bismo zavirili ispod površine fizičkih iskustava i sagledali emocionalne struje svojih poteškoća. Ta je vještina osobito važna jer nam omogućuje da razlikujemo ono što se *uistinu* zbiva od onoga što je zapravo naša odražena uspomena. Tek kad smo sposobni ovladati zadatkom učinkovitog identificiranja glasnika, bit ćemo spremni i sposobni istjerati duhove prošlosti. Ako uspijemo identificirati glasnike, postat ćemo istjerivači vlastitih duhova. Tada svoju svijest možemo početi usmjeravati podalje od privida stvorenih snom koji nazivamo »vrijeme«.

Tijekom sljedećih sedam dana trebamo:

1. **Dvaput dnevno raditi petnaestominutne vježbe disanja.**

2. **Ponavljati Izjavu za buđenje Prisutnosti za ovu vježbu kad god nismo zaokupljeni drugim mislima**.

3. **Citati tekst.** Konkretne upute: Od nas se traži da u svom svakodnev nom životnom iskustvu obratimo pažnju na ono što nas magnetski privlači, odnosno da tragamo za »glasnicima«, ljudima ili okolnostima koji pokreću naše potisnute uspomene. Nemojte ubiti glasnika!

Kraj druge vježbe

TREĆA VJEŽBA

Izjava za buđenje Prisutnosti tijekom sljedećih sedam dana glasi:

Svjesno promišljani sva svoja iskustva.

Kako bismo pokrenuli ovu vježbu:
Pamtimo Izjavu za buđenje Prisutnosti.
Nakon toga pročitamo čitav napisani tekst.
Mirno sjednemo i barem 15 minuta povezano dišemo.

Prihvaćanje poruke

Kad uđemo u Proces prisutnosti od nas se traži da ne reagiramo automatski na životna iskustva, nego da ih promatramo kao da je riječ o predstavi. To nije tako lako provesti kao što se čini, jer »živeći u vremenu« svi smo ovisni o pukom, nesvjesnom reagiranju prema vlastitom životu. Čini nam se da je takvo reagiranje normalno ponašanje, jer zapravo svi ljudi na planetu do određenog stupnja žive u stanju reakcije. Stoga nam se u početku čini da se od nas traži da se ne ponašamo »normalno«.

U drugoj vježbi od nas se traži da počnemo prepoznavati odraze svojih nesvjesnih uspomena i sustave uvjerenja u svijetu promatrajući život s namjerom identificiranja »glasnika« kojeg nam šalje Unutarnja prisutnost. Te je glasnike lako identificirati, jer se materijaliziraju u obliku bilo kojeg događaja ili bilo čijeg ponašanja koje nas uznemiruje. Nakon toga moramo dati sve od sebe da ne ubijemo glasnika, nego da promatramo kako se događaj odvija u našemu životu dok sjedimo u gledalištu i promatramo predstavu. Na taj način otpuštamo glasnika, a istodobno priznajemo da se vrijednost iskustva krije u *poruci,* a ne u njezinom donositelju. Ne okrivljujemo poštara zbog toga što nam donosi

račune i ne okrivljujemo zrcalo ako nam se ne sviđa vlastiti izgled. Slično tome, besmisleno je reagirati na vlastite odraze u svijetu.

Prava je ludost reagirati na vlastite odraze u ovome svijetu.

U ovoj vježbi od nas se traži da napravimo korak dalje. Kad otpustimo glasnika važno je kako ćemo primiti poruku. U početku bi nam moglo biti teško, jer smo dosad vjerojatno navikli automatski reagirati kad god bismo se uznemirili. Međutim, budući da dvaput dnevno svjesno povezujemo disanje i time dosljedno povećavamo svjesnost sadašnjeg trenutka, sve smo svjesniji. Svjesnost sadašnjeg trenutka omogućuje nam da postanemo svjesni kako je sve ono u našem iskustvu što nas uznemiruje promišljeno oruđe kojim barata naša Unutarnja prisutnost da bi nam poslala sliku naših nesvjesnih emocionalnih poteškoća. Unutarnja prisutnost to postiže preobražavajući naše iskustvo svijeta u zrcalo, tako da u vanjskome svijetu vidimo odražene uspomene i emocije koje smo duboko potisnuli. Da bismo uspjeli u zadatku shvaćanja poruke moramo biti spremni da:

1. **Skrenemo pozornost s glasnika (fizičkog događaja ili nečijeg po našanja)**
2. **Odmaknemo se od glasa u glavi koji nas potiče da nesvjesno reagiramo (mentalni događaj)**
3. **Pažnju usmjerimo na vlastite osjećaje kao posljedicu događaja koji nas je uznemirio (emocionalni događaj)**

Tog se zadatka možemo prihvatiti postavljajući sebi sljedeće pitanje kad god nas nešto emocionalno uznemiri:

»Kakvu su konkretnu emocionalnu reakciju ovaj događaj ili osoba potaknuli u meni?«

Odgovarajući na pitanje preporučljivo je da opišemo emocionalnu reakciju koristeći se jednom jednostavnom riječju. Da bi nam bilo lakše pronaći riječ koja točno opisuje kako se osjećamo zbog te namještaljke, mogli bismo naglas izgovoriti:

»Osjećam se...« (Opišite osjećaj jednostavnom riječju.)

Da bismo dovršili rečenicu možemo spomenuti riječi kao što su *bijesno, tužno, povrijeđeno, osamljeno, uplašeno, zastrašeno, stidljivo* i slično tome, sve dok ne pronađemo riječ koja odgovara našem emocionalnom stanju. Znat ćemo kad smo se povezali s pravom riječju, jer će naše tijelo fizički reagirati na emocionalnu reakciju koju verbalno opisujemo, odnosno, možda ćemo osjetiti trnce u rukama, stezanje u solarnom pleksusu, ubrzavanje rada srca, toplinu u licu ili bilo koji drugi tjelesni pokazatelj. Kad uz pomoć te jednostavne metode utvrdimo riječ koja opisuje emocionalnu reakciju kao posljedicu utjecaja glasnika, tada smo i službeno primili poruku od glasnika.

Sada smo spremni za sljedeći korak: primiti informaciju sadržanu u poruci. Spremni smo uvidjeti da ta konkretna emocionalna reakcija, koju je u nama potaknuo vanjski svijet, zapravo nije ništa novo u našem životu, nego reakcija na ono što se ponavljalo u prošlosti. Da bismo to jasno uvidjeli, moramo si postaviti pitanje:

»Kad sam zadnji put doživio/doživjela tu posve istu emocionalnu reakciju?«

Otkrit ćemo da nas um vodi prema posljednjem takvom događaju. (Ne zaboravite, ako se ne možete odmah prisjetiti odgovora, trebate ostati otvoreni i dopustiti da vam vaš Unutarnji pomagač pruži odgovor kad to najmanje očekujete.) Ne trebamo se baviti fizičkim detaljima prethodnog događaja, niti se upuštati u razgovor sa sobom o tome, nego samo potvrditi pojavu istovjetne emocionalne reakcije koje smo se prisjetili te nastaviti pretraživati svoju prošlost. Trebamo postaviti pitanje:

»Kad se prije toga pojavila ta posve ista emocionalna reakcija?«

Kako nastavljamo postavljati to pitanje, postupno otkrivamo emocionalni obrazac koji se ponavlja i vraća unatrag sve do našeg djetinjstva. Ako nam je teško slijediti taj emocionalni put, možda je to zbog toga što smo se previše usredotočili na fizički vid zbivanja. Fizičke okolnosti koje se odvijaju u našoj prošlosti i koje su izazivale uvijek iste emocionalne reakcije uopće ne moraju biti slične. One će u metaforičkom smislu biti istovjetne, ali njihov simbolizam možda nećemo biti u stanju otkriti sve dok ne postanemo svjesniji sadašnjeg trenutka. Stoga moramo biti sigurni da je naša namjera tijekom te vježbe konkretno usredotočiti pažnju na prisjećanje *sličnih emocionalnih reakcija,* a ne na pregledavanje prošlosti u potrazi za *sličnim »glasnicima«.*

Koristan uvid koji bi nam mogao pomoći u potrazi za konkretnim emocionalnim ponovljenim obrascem potječe iz spoznaje da se sve najvažnije emocionalne okolnosti u našemu životu ponavljaju otprilike svakih sedam godina. Stoga, ako imamo poteškoća u pronalaženju sličnih emocionalnih reakcija, možemo otići sedam godina u prošlost od posljednje pojave i potražiti poznat emocionalni obrazac.

Primjenjivanjem te jednostavne metode bit ćemo u stanju putovati unatrag kroz okolnosti svog života do točke koja se nalazi u blizini odgovarajućeg iskustva iz djetinjstva ili točno u njemu samom. Prirodno je da nam neće biti posve jednostavno otkriti početni, uzročni događaj koji je utemeljio sedmogodišnji obrazac, jer se to događalo prije nego što smo ovladali jezikom kojim izražavamo ili stvaramo ideje svog iskustva. Ključni događaj mogao se zbiti pri porodu, ili tijekom prve ili druge godine života dok smo sa svijetom imali isključivo emocionalni odnos. Zbog toga je taj događaj zabilježen u obliku osjećaja koje nam je teško izraziti riječima.

Da bismo došli do što više informacija o emocionalnoj reakciji koja se ponavlja i na koju nam je pažnju skrenuo glasnik trebamo postaviti još dva pitanja. U prenesenom smislu napravimo korak unatrag, odmaknuvši se od uznemirujućeg događaja ili odnosa i konkretnog emocionalnog obrasca koji se ponavlja i koji smo identificirali te čitavu priču promotrimo kao čin u predstavi. Drugim riječima, moramo se potpuno odmaknuti od čitavog događaja i promotriti ga kao da nije povezan s nama. Tada možemo postaviti pitanje:

»Na što me to podsjeća?«

i/ili:

»Tko se tako ponašao prema meni ili u mojoj blizini?«

Odgovor na ta dva pitanja najvjerojatnije će u početku ukazivati na događaje koji se upravo sada odvijaju u naših odnosima. No, ako nastavimo pretraživati vlastito iskustvo, ta će nas pitanja povesti na putovanje koje seže unatrag, kroz bivše odnose, sve do prvog odnosa s majkom ili ocem ili oboje. Kad postavimo ta dva pitanja to će nam pomoći da uvidimo kako su neintegrirane emocije koje se kriju u nama, bez obzira na to je li riječ o strahu, bijesu ili tuzi, u nas utisnuli roditelji ili svojim odnosom prema nama ili svojim međusobnim odnosom. *Svako ponašanje je naučeno.* To se odnosi i na sve naše emocionalne reakcije.

Kad god nas nešto pokrene u emocionalnom smislu, činimo ono što smo u početku preuzeli od neke druge osobe promatrajući njezino

ponašanje u trenucima kad je bila uznemirena. To su naše drame koje ponavljamo kad god netko stisne pravu tipku. Svi imamo svoje naučene drame koje automatski izvodimo kad god netko stisne određenu emocionalnu tipku.

Zbog toga svatko na ovome svijetu do određenog stupnja živi životom reakcije. Dok »živimo u vremenu«, svijet je nesvjesna drama u kojoj prošlost i projicirana budućnost pišu scenarij naših životnih iskustava. Proces prisutnosti je prilika da se probudimo iz te drame. Prvi korak u buđenju iz drame napravit ćemo kad svoje ponašanje uskladimo s onim što se događa u sadašnjem trenutku, a ne s onim što se događalo u prošlosti ili s onim što će se, prema našem mišljenju, događati u budućnosti. Ako želimo biti u stanju razlikovati sadašnji trenutak od duhova vremena, moramo znati razlikovati odraze od stvarnih zbivanja.

Zbog toga sada moramo naučiti kako napraviti korak unatrag od »glasnika« i poslužiti se svojom energijom da pristupimo »poruci« na koju nam skreću pažnju. Ako u sebi postavimo niz pitanja kad god nas nešto emocionalno uznemiri, umjesto da svoju pažnju reaktivno projiciramo prema van, počet ćemo se baviti porukom i zadobit ćemo duboke uvide u uzroke svog emocionalnog ponašanja koje se ponavlja.

1. **»Kakvu su konkretnu emocionalnu reakciju taj događaj ili osoba izazvali u meni?«** Na to pitanje odgovaramo naglas, govoreći: »Osjećam se...« (Opišite konkretni osjećaj jednom jednostavnom riječju.)
2. **»Kad sam posljednji put doživio/doživjela tu istu emocionalnu reakciju?«**
3. **»Kad sam prije toga događaja doživio/doživjela posve istu emocionalnu reakciju?«** To pitanje ponavljamo sve dok ne stignemo do izvora tog događaja.
4. **»Na što me to podsjeća?« I/ili: »Tko se tako ponašao prema meni ili u mojoj blizini?«**

U okviru Procesa prisutnosti taj postupak dobivanja informacija od glasnika uz pomoć niza pitanja naziva se »primanje poruke«. Kad odlučimo odvratiti pažnju s fizičkog događaja koji je pred nama (odraza/ glasnika) i usmjeriti je na emocionalnu reakciju koja se javila u nama (poruka), uvelike smo se udaljili od mentaliteta žrtve ili pobjednika. Ako odlučimo da ćemo svjesno djelovati, a ne samo reagirati, istog trenutka počinjemo neutralizirati naizgled nesvjestan i automatski nagon za reakcijom. Ono što u početku doživljavamo kao slučajne, kaotične

događaje pretvara se u dragulje uvida koje stječemo u pogledu naših obrazaca ponašanja te oni postaju osnova našeg emocionalnog rasta.

Kad svjesno odlučimo slijediti svoje emocionalne reakcije koje se ponavljaju i pružaju sve dalje u prošlost, time smo se uvelike udaljili od »reakcije«, prihvaćajući »svjesno djelovanje«. Primjenjujući taj postupak ubrzo ćemo postati svjesni da fizička, mentalna i emocionalna neugoda u našem životu ovoga trenutka uopće nije slučajna. Kad »primimo poruku« moći ćemo jasno uvidjeti da je sve ono što negativno pokreće naše emocije dio obrasca usidrenog u udaljenoj prošlosti zbog kojega se nesvjesno ponavljaju naše nerazriješene i potisnute uspomene iz djetinjstva.

Sve dok to sami jasno ne shvatimo, nećemo biti u stanju neutralizirati taj obrazac. Čim ga razumijemo, sve će se promijeniti, jer ono čega nismo svjesni i što je samim tim nevidljivo, naša spoznaja uzdiže na razinu svjesnosti i jasnoće. Neko vrijeme ćemo možda i dalje ponavljati te naučene drame, ali ćemo biti svjesni što radimo. Shvatit ćemo da reagiramo čim to učinimo ili vrlo brzo nakon toga. Na kraju ćemo glasnika uspjeti uočiti na kilometar udaljenosti i zaustaviti se prije nego što odreagiramo.

»Primanje poruke« mijenja sve, jer shvaćamo da emocionalne reakcije koje se javljaju kao posljedica pojave glasnika ni na koji način nisu povezane s našim životom odrasle osobe. Riječ je o neintegriranim osjećajima koje potiskujemo godinama, o nerazriješenim osjećajima iz djetinjstva koji se probijaju u iskustvo odraslog čovjeka, a da toga nismo ni svjesni. Ti osjećaji promišljeno privlače našu pažnju u obliku vanjskih okolnosti i ponašanja drugih ljudi kako bismo dobili priliku da ih uočimo, priznamo njihovo postojanje i integriramo ih. Sve dok sami sebi ne dopustimo da ih svjesno integriramo, dosljedno će se ponavljati u ovom ili onom obliku u našem iskustvu odrasle osobe, a nerijetko će nam se činiti da se suprotstavljaju našim interesima.

Proces prisutnosti nas poziva da počnemo sazrijevati u emocionalnom smislu, a to se događa kad prestanemo samo reagirati i počnemo svjesno djelovati. U prenesenom smislu, odlučili smo duboko udahnuti, lagano se izmaknuti iz uznemirujuće situacije te zadržati hladnokrvnost i svjesnost. Ako nam je u trenutku emocionalne uznemirenosti nezgodno baviti se vlastitim emocijama, događaj možemo »pohraniti u banku«. Nakon toga trebamo odvojiti malo vremena za sebe i postaviti navedena pitanja. Kad uhvatimo priliku za to prisjetit ćemo se »namještaljke« i emocionalne reakcije koju je probudila te krenuti unatrag, prateći njezino pojavljivanje kroz prošlost, sve dok ne stignemo do početnog, uzročnog događaja.

Ne zaboravite, iznimno je važno postavljati pitanja. Odgovori će se automatski pojaviti ako zadržimo otvorenost uma. Isto tako imajte na umu da nas postavljanje pitanja ne odvodi u prošlost, iako se tako čini. Prošlost više ne postoji kao nešto iza nas ili nešto čemu se možemo vratiti. Neintegrirana iskustva iz prošlosti, pak, uistinu postoje kao uvjeti u našem emocionalnom tijelu i potrebna im je naša suosjećajna pažnja. Mi se, zapravo, ne vraćamo »unatrag«, nego ulazimo »unutra«.

Neintegrirana iskustva iz djetinjstva nastavljaju izranjati u našem životu odrasle osobe u obliku fizičke, mentalne i emocionalne neravnoteže sve dok ne stignemo do točke u kojoj možemo primijeniti percepcijske metode kojima ih razrješavamo i zbog toga se trebamo posvetiti tom unutarnjem radu. Ako uspijemo skrenuti pogled s »glasnika« kako bismo »dobili poruku«, počeli smo uspijevati u tome poslu.

Napomena: Ako imamo ikakvih poteškoća s ovom vježbom, možda su se one pojavile zbog načina na koji srno pristupili pitanjima. Kad ponovno pročitamo tekst pod naslovom Svjesnost pitanja iz prvoga dijela knjige, prisjetit ćemo se na koji način trebamo pristupiti pitanjima tijekom čitavog Procesa prisutnosti.

Tijekom sljedećih sedam dana od nas se traži da:

1 **Dvaput dnevno radimo petnaestominutne vježbe disanja.**

2 **Ponavljamo Izjavu za buđenje Prisutnosti kad god nismo zaoku pljeni drugim mislima.**

3 **Pročitamo napisani tekst.** Konkretnije: Zadatak je da naučimo »primiti poruku« kad god nam »glasnik« prijeđe preko puta. Svaki put kad nas nešto uznemiri taj osjećaj možemo svladati postavljajući navedena pitanja.

Time završava treća vježba.

ČETVRTA VJEŽBA

Izjava za buđenje Prisutnosti tijekom sljedećih sedam dana glasi:

Svoju unutarnju ravnotežu obnavljani suosjećajnom predanošću.

Kako bismo aktivirali ovu Vježbu:
Pamtimo Izjavu za buđenje Prisutnosti.
Nakon toga pročitamo čitav napisani tekst.
Mirno sjednemo i barem 15 minuta povezano dišemo.

Osjetite da biste iscijelili

Razmislimo o iskustvima koje smatramo bolnim i nelagodnim. Kad god u okviru ovog Procesa govorimo o »bolu i nelagodi«, time mislimo na sva neuravnotežena stanja, bez obzira na to očituju li se na fizičkoj, mentalnoj ili emocionalnoj razini.

Svi mi, zbog toga što »živimo u vremenu«, proživljavamo iskustvo bola i nelagode na fizičkoj, mentalnoj i emocionalnoj razini. Bol i nelagoda su riječi kojima običavamo opisivati energetsko stanje emocionalnog svijeta koje mentalno i fizički doživljavamo kao pogrešno, nelagodno, neproduktivno, neugodno, loše za nas, štetno i/ili neprirodno. Zahvaljujući našem mentalnom i fizičkom opažanju takvih emocionalnih stanja, na njih automatski reagiramo sa strahom i otporom.

Od trenutka kad zakoračimo u ovaj svijet na primjeru drugih učimo da se bola i nelagode trebamo plašiti i odupirati im se te pokušati ovladati njima, ublažiti ih, odvojiti se od njih, otupjeti ih, drogirati, pa čak i operativno ih otkloniti. Poučeni primjerima drugih ljudi počinjemo vjerovati da su bol i nelagoda neprijatelji te da im moramo pobjeći ili ih svladati pod svaku cijenu čim se očituju u našemu iskustvu. Drugi

nas navode da povjerujemo kako su bol i nelagoda uvijek pokazatelji da *nešto nije u redu.* U ovome je svijetu jako rijedak slučaj da nas netko potakne ili ohrabri da na svoja iskustva boli i nelagode odgovaramo osluškujući ih, umjesto bježeći od njih.

Tijekom Procesa prisutnosti od nas se traži da razmotrimo mogućnost kako se iskustva bola i nelagode očituju namjerno, a zbog toga su i svrhovita. Drugim riječima, kad nam se dogodi takvo iskustvo, do toga dolazi zato što se i trebalo dogoditi. Od nas se traži da se otvorimo ideji kako su bol i nelagoda ključni oblici komunikacije koji u našem životnom iskustvu imaju prijeko potrebnu i dragocjenu funkciju. Pozvani smo da promijenimo svoje shvaćanje bola i nelagode te prirodu svog odnosa s njima.

Pozvani smo da razmislimo nisu li nam bol i nelagoda prijatelji,
a ne neprijatelji te nisu li nam možda došli pomoći,
a ne nanijeti nam zlo.

Razmislite što postiže iskustvo bola i nelagode. Uvijek poslušno skreće žarište naše pažnje na određenu točku u našem fizičkom, mentalnom ili emocionalnom iskustvu. Zašto?

Razmislite kako nagonski reagiramo na takvo iskustvo. U metaforič-kom smislu bježimo u suprotnom smjeru odvlačeći pažnju od područja na kojemu osjećamo bol i nelagodu. Dajemo sve od sebe kako bismo tabletama, alkoholom ili različitim medicinskim zahvatima ukinuli vlastitu svjesnost takvog iskustva. Drugim riječima, automatski se pokušavamo oduprijeti tom iskustvu i potisnuti ga, pokušavajući njime ovladati i umiriti ga. Kakve su naše pretpostavke?

Takvim reaktivnim ponašanjem nikada se ne oslobađamo bola i nelagode, nego ih samo potiskujemo i odgađamo na neko vrijeme. Bol ili nelagoda će se neminovno ponovno pojaviti u nekom drugom trenutku i dalje nam pokušavajući skrenuti pažnju ili se u drugom obliku očitovati negdje drugdje. Razmislite o ovoj mogućnosti:

Najbolnije u nelagodi i boli mogao bi biti naš otpor.

Naše potisnute uspomene sustavno će izranjati tijekom Procesa prisutnosti kako bismo ih mogli integrirati uz pomoć suosjećajne pažnje. Bol i nelagoda u tijelu, umu i srcu naše su fizičko, mentalno i emocionalno tijelo koje nam skreće pažnju kako bismo im se mogli posvetiti. No, nas uvijek nešto nagoni da pobjegnemo od tih iskustava

ili da nađemo nekog drugog tko će im se posvetiti. Od nas se sada traži da razmislimo o ovome: možda smo u prošlosti doživjeli neuspjeh pri razrješavanju boli i nelagode stoga što *pažnja nekog drugog čovjeka ne može integrirati naša iskustva umjesto nas.* Budući da je u stanju neravnoteže *naše* fizičko, mentalno ili emocionalno tijelo, stoga samo *naša* pažnja može uistinu obnoviti ravnotežu našeg iskustva.

Svi nam proroci, duhovni učitelji i sveti tekstovi govore da sveprisutnost koju nazivamo Bogom prebiva u svakome od nas. Kad bismo na nekoj razini mogli prihvatiti tu zamisao, u početku makar samo kao apstraktnu ideju, tada bismo također mogli početi prihvaćati i drugu mogućnost, da u svom životnom iskustvu svoju izravnu povezanost s bliskom prisutnošću i neograničenom iscjeliteljskom moći onoga što Bog za nas predstavlja možemo pronaći u *prisutnosti pažnje koju svjesno usmjeravamo.* Međutim, mogućnosti koje sadrži ta spoznaja ostaju puko filozofiranje ako ih ne počnemo iskustveno istraživati. Želimo li spoznati je li to točno, moramo svjesno i suosjećajno usmjeriti pažnju s namjerom razrješavanja vlastitog stanja fizičke, mentalne i emocionalne neravnoteže. Drugim riječima, od svog iskustva trebamo napraviti vlastiti eksperimentalni laboratorij.

Tijekom Procesa prisutnosti promišljeno se koristimo dahom kao instrumentom koji nam pomaže da pažnju ponovno usmjerimo na fizičko, mentalno i emocionalno tijelo te da je privremeno usidrimo ondje. Time, između ostalog, postajemo svjesni bolova i nelagoda koje nas prate otkako smo bili djeca i koje smo uspješno potiskivali iz svijesti. Sljedeća metafora prikazuje na koji način dugogodišnji potisnuti bolovi i nelagode mogu privući našu pažnju, što je posljedica povećane svjesnosti sadašnjeg trenutka.

Jednom tjedno odlazimo prijatelju na čaj. Svaki put kad ga posjetimo u njegovu domu provedemo otprilike sat vremena. Nakon nekoliko godina takvih posjeta jednom tjedno mogli bismo pretpostaviti da smo prilično upoznali njegov dom. Prijatelj nas jednog dana obavijesti da mora otputovati na tri tjedna i zamoli nas da pripazimo na njegov dom. Pristanemo i preselimo se u njegov stan. Već prvoga dana počinje se događati nešto neobično: u njegovu domu počinjemo zamjećivati stvari koje nikada prije nismo vidjeli, kao što su napuklina u stropu ili slika u hodniku koju svih tih godina nismo zamijetili. Kako dani prolaze, otkrivamo da zamjećujemo sve više detalja koje nismo uočili tijekom brojnih prethodnih posjeta.

Isto se događa kad odlučimo svjesno povezivati disanje. Umjesto da neprestano ulazimo i izlazimo iz mentalne paradigme koju nazivamo »vremenom«, promišljeno smo odlučili svjesnost usidriti u vlastitom tijelu.

Zbog toga uočavamo fizička, mentalna i emocionalna iskustva koja nam se u početku mogu učiniti nepoznatima. No, nisu nepoznata. Prate nas tijekom najvećeg dijela života. Nismo ih bili svjesni, jer nismo bili dovoljno dugo prisutni da ih zapazimo. U početku ćemo mnoga od njih doživljavati kao bolna i nelagodna. Zašto? Zato što su bol i nelagoda sredstva kojima se fizičko tijelo koristi kako bi nam privuklo i zadržalo pažnju.

Ako sada odlučimo pobjeći od tih novih iskustava, otupjeti ih lijekovima ili ih čak odstraniti operativnim putem, ukinut ćemo smisao vlastite odluke da ih uopće i postanemo svjesni. To je situacija za koju bismo mogli reći »bez muke nema nauke«. Umjesto da se odupiremo bolu i nelagodi, pozvani smo istražiti to iskustvo. Trebali bismo se oduprijeti refleksu koji nas navodi da potisnemo to iskustvo ili da potražimo nekoga kome bismo ga mogli predati. Trebali bismo zakoračiti s onu stranu svih postupaka koji potiskuju to iskustvo i koji nam omogućuju da se nastavimo pretvarati kako je s nama sve »u redu«. Pozvani smo da smjelo odgovorimo na poziv vlastita tijela, da moć svoje pažnje uzmemo u vlastite ruke s namjerom da je suosjećajno usmjerimo na obnavljanje ravnoteže u kvaliteti svog života.

Drugim riječima, Proces prisutnosti od nas traži da donesemo odluku kako ćemo se držati svoje namjere i nećemo se skrivati od svoje boli ili je prepustiti nekome drugome. Prvi put u životu od nas se traži da vjerujemo u urođenu moć svoje Unutarnje prisutnosti. Pozvani smo da prevladamo snažan reaktivan refleks koji nam govori da nagonski pobjegnemo od fizičkog, mentalnog i emocionalnog bola i nelagode. Od nas se traži da ih prigrlimo i posvetimo im svoju punu pozornost i suosjećajnu namjeru, da povezujemo disanje i duboko se zagledamo u njih. Ne bismo trebali pobjeći, nego nas se potiče da se suočimo s njima i dobrovoljno potražimo njihovo središte kako bismo se mogli otvoriti novim uvidima.

Nauk o obnavljanju ravnoteže u fizičkim, mentalnim i emocionalnim iskustvima bola i nelagode posve je jednostavan.

Odlučujemo da ćemo »biti« prisutni u svom bolu i nelagodi s jasnom namjerom da ih suosjećajno ublažimo posvetivši im svoju potpunu pažnju.

Ta odluka postupno i blago mijenja čitav naš odnos s onim što smatramo bolom i nelagodom. Umjesto da se prema njima odnosimo kao prema napadačima, odlučujemo im pristupiti kao majka koja nježno

tješi uznemireno dijete. Takva preobrazba u pristupu oslobađa u nama energiju iscjeljivanja te više ne izvlači oklop i ratno oružje. Rat koji se u nama vodi ne može nam omogućiti da spoznamo unutarnje spokojstvo za kojim tragamo. No, to spokojstvo nam pruža moć koja prebiva u nježnoj majčinskoj ljubavi. Tu blagotvornu moć posjeduju sva ljudska bića. Ona nam pripada po rođenju i prebiva u našoj Prisutnosti.

Unutarnja prisutnost je moć za koju ne postoje poteškoće. Ona nam pripada te uz njezinu pomoć svjesno možemo usmjeravati vlastitu pažnju i namjeru. Uzaludno je uvijek bježati i ovisiti o pažnji drugih ljudi, tražeći od njih da obnove ravnotežu u čitavom našem iskustvu, kad sveukupna sila svemira tiho i strpljivo čeka u nama. Sada se od nas traži da se posvetimo posvemašnjoj preobrazbi svojih namjera. Od nas se traži da odlučimo *osjetiti* fizičke, mentalne i emocionalne osjete koje smo oduvijek potiskivali i od kojih smo bježali.

To je presudan korak koji nam omogućuje da se oslobodimo duhova prošlosti. Poput svakog drugog vida Procesa prisutnosti, ni taj korak ne može umjesto nas napraviti netko drugi. Obnavljanje ravnoteže u iskustvima put je koji možemo utrti samo vlastitim koracima. Bez obzira na to koliko drugo ljudsko biće moglo biti stručno ili iskusno, nikada neće biti u stanju istinski osjetiti našu fizičku, mentalnu i emocionalnu bol i nelagodu. Ako nismo u stanju osjetiti ono što doživljavamo, drugi čovjek ni na koji način ne može istinski obnoviti ravnotežu naših iskustava. Kad bi drugo ljudsko biće uspjelo obaviti takav zadatak, to bismo nazvali »magijom«, a magija je privid u umu onoga koji vjeruje i zabluda u rukama mađioničara. Takvi »magični« prividi uvijek se s vremenom pokazuju uzaludnim, iako se u početku čini da su stvarni. Vrijeme uvijek razotkriva da ne posjeduju trajne temelje. Stvarna i trajna promjena može se ostvariti isključivo u našoj unutrašnjosti svjesnim usmjeravanjem naše vlastite pozornosti i namjere. Rođeni smo opremljeni instrumentima za obnavljanje ravnoteže u kvaliteti naših iskustava. Ne moramo se koristiti tuđom opremom, niti bismo od nje imali koristi.

Kako bismo obnovili ravnotežu bilo kojeg iskustva moramo biti u stanju procijeniti koliko je to iskustvo neuravnoteženo. To ne možemo ako neravnotežu ne uspijevamo svjesno osjetiti. Strojevi, instrumenti i stručni terapeuti ne mogu osjećati umjesto nas i nikada ne mogu obaviti takav pothvat. Osjećaji i iscjeljivanje dvije su polovice od kojih se sastoji cjelovit postupak koji nam omogućuje obnavljanje unutarnje ravnoteže. Sve dok ne prihvatimo taj uvid i ne počnemo postupati u skladu s njim nećemo biti u stanju obnoviti ravnotežu kvalitete svojih fizičkih, mentalnih i emocionalnih iskustava.

Obnavljanje ravnoteže kvalitete našeg života

Sada ćemo naučiti postupak za obnavljanje ravnoteže u kvaliteti našeg života. Tu percepcijsku metodu trebamo primijeniti kad god to od nas traže glasnici u obliku bola i nelagode.

Da bismo krenuli na putovanje koje će nam omogućiti da ponovno postanemo sposobni obnoviti ravnotežu vlastite boli i nelagode, potrebna nam je iskrenost prožeta strpljivošću, suosjećajnom namjerom i obuhvatnom, nepodijeljenom pažnjom. Kad suosjećajnu pažnju u potpunosti usmjerimo na bol i nelagodu, zamijetit ćemo da se počinje mijenjati narav osjeta koje doživljavamo. Te promjene trebamo zapažati znatiželjno i bez prosudbi. Od ovoga postupka ne trebamo očekivati zadovoljstvo, nego promjenu stanja. Nakon toga moramo priznati te potvrde u kojem god se obliku pojavile. Ponekad će nam se činiti da se stanje u početku pogoršava, ponekad mijenja oblik, kreće se tijelom, slabi, rastvara se ili preobražava.

Jednom kad svjesno počnemo igrati svoju ulogu s pažnjom i namjerom, moramo dopustiti osjetima boli i nelagode da se razvijaju vlastitim ritmom. Sve drugo bi značilo povratak starom i neprijateljskom pokušaju umirenja i ovladavanja iskustvima. Naša Unutarnja prisutnost ne poznaje nikakve poteškoće. Ishod prepustimo njoj.

Kako se bol i nelagoda mijenjaju, moramo im i dalje pružati pažnju kao što roditelj prepun ljubavi tješi povrijeđeno dijete. Najvažnija je dosljednost. Ako se groznica počinje povlačiti, to ne znači da djetetu više nije potrebna majčina pažnja. Trajna pažnja omogućit će nam da se počne postupno vraćati u stanje ravnoteže.

Važno je imati na umu da smo tijekom najvećeg dijela svog života zanemarivali i potiskivali bol i nelagodu. Prema njima smo se odnosili kao prema neprijatelju, a ne kao prema glasnicima koji nam pomažu, što oni uistinu i jesu. Stoga moramo biti strpljivi. Dijete koje roditelji godinama zanemaruju ne može se istog trenutka otvoriti prema njima samo zato što roditelji nenadano šire ruke da ga zagrle s ljubavlju. Dijete oklijeva. Najprije promatra jesu li roditelji dosljedni i iskreni. Stoga ne smijemo žuriti i ne smijemo odustati zato što ne shvaćamo neposredne posljedice. Ovdje nije riječ o brzinskom rješenju, nego o promjeni čitavog našeg pristupa u dugogodišnjem neprijateljskom stavu koji smo imali prema vlastitoj fizičkoj, mentalnoj i emocionalnoj neravnoteži. Ako imamo dovoljno strpljenja i ustrajnosti u odnosu prema bolu i nelagodi, neminovno ćemo otkriti da:

Ništa od onoga Što dolazi iz vanjskoga svijeta nema stvaran i trajan učinak na ono što se događa u našoj nutrini.

Kad nam iskustvo signalizira neravnotežu, što mi nazivamo bolom i nelagodom, potrebna je isključivo *naša* intimna pažnja prepuna ljubavi. Ako kroz svjesno povezano disanje ostanemo prisutni i ako pažnju ispunjenu ljubavlju usmjerimo na središte boli i nelagode, ispunit ćemo svoj dio u procesu obnavljanja ravnoteže vlastitih iskustava. Mi uzročno djelujemo na vlastito iskustvo. Naša Unutarnja prisutnost će se pobrinuti za sve ostalo. Od nas se traži da potaknemo proces i da *imamo povjerenja* u njega. Evo kako možemo potaknuti proces:

1. **Udobno sjednemo uspravnih leđa i sklopljenih očiju.** Možemo prekrižiti noge ili sjesti na stolac. Cilj nam je položaj koji omogućuje budnost.
2. **Pobrinemo se da** nam **je dovoljno toplo.**
3. **Svjesno povezujemo disanje.**
4. **Svu svoju pažnju usmjerimo na bilo koju bol i nelagodu koja se javlja, bez obzira na to zamjećujemo li je na fizičkoj, mentalnoj ili emocionalnoj razini.** Ne prosuđujemo je, nego na nju suosjećajno usmjeravamo pažnju.
5. **Namjera nam je da u potpunosti iskusimo bol i nelagodu.** Ako je bol po svojoj naravi fizička, tragamo za središtem osjeta i obraćamo pažnju na njega. Ako smo zbunjeni, sjednemo i promatramo prirodu svog misaonog procesa. Ako osjećamo emocionalnu uznemirenost, sjednemo i osluškujemo osjećaje te im dopuštamo da teku kako žele. Ne prosuđujemo, ne brinemo i ništa ne planiramo.
6. **U početku bi nam se moglo učiniti da se stanje na bilo koji način pogoršalo.** To je automatska posljedica usmjeravanja pažnje na osjećaj i pozitivan je pokazatelj. Ne znači da se stanje uistinu pogoršalo, nego da ga postajemo sve svjesniji. Moramo imati na umu da ono što osjećamo dok obavljamo taj zadatak ulazi u našu svijest, tako da ga Unutarnja prisutnost može preobraziti. Moramo dati sve od sebe kako bismo boli ili nelagodi dopustili da se kreću vlastitim ritmom.
7. **Tijekom tog iskustva važno je održavati povezano disanje.**

Sto god se dogodi kao posljedica toga postupka i treba se dogoditi. Iskustva različitih ljudi međusobno se razlikuju, a međusobno se

razlikuju se i iskustva jednog čovjeka u različitim fazama procesa. Trebali bismo ostati usredotočeni na iskustvo sve dok se ne povuku osjeti koje doživljavamo kao bol i nelagodu. Kad je riječ o akutnim i dugotrajnim stanjima možda ćemo postupak trebati napraviti nekoliko puta kako bismo imali osjećaj da je okončan. Najvažnija je strpljivost. Sto se više koristimo ovom metodom, to ona postaje učinkovitijom.

Zdravo je i korisno svakoga dana nekoliko trenutaka usmjeravati pažnju na one vidove iskustva koje smatramo bolnim i neugodnim. Svaki put kad sebi na taj način pružamo pažnju, povećava se moć naše pažnje i namjere. Svaki put kad osjetimo dobrotvorne posljedice takvog rada povećava se moć naše vjere u vlastitu Unutarnju prisutnost. Ova nam metoda automatski omogućuje da nježno brinemo o sebi.

Tijekom sljedećih sedam dana od nas se traži da:

1. **Dvaput dnevno radimo petnaestominutne vježbe disanja.**

2. **Ponavljamo Izjavu za buđenje Prisutnosti kad god nismo zaoku pljeni drugim mislima.**

3. **Čitamo napisani tekst.** Konkretnije upute: Kad god postanemo svjesni bilo kakve boli i nelagode, ne trebamo im se odupirati, nego suosjećajno obratiti pažnju na njih u skladu s uputama u tekstu za ovu vježbu.

Ovdje završava četvrta vježba.

PETA VJEŽBA

Izjava za buđenje Prisutnosti tijekom sljedećih sedam dana glasi:

Suosjećajno prihvaćam vlastitu nevinost.

Da bismo aktivirali ovu vježbu: Pamtimo Izjavu za buđenje Prisutnosti. Nakon toga pročitamo sav tekst. Mirno sjednemo i barem 15 minuta povezano dišemo.

Buđenje unutarnjeg suosjećanja

U svima nama sniva trojstvo oca (vodstvo), majke (brižnost) i djeteta (nevinost, radost i stvaralaštvo). To trojstvo budi namjeru za ponovnim uspostavljanjem odnosa s vlastitim dječjim *ja* i pruža nam mogućnost da se prisjetimo kako možemo sebi aktivno pružiti kvalitetu bezuvjetne ljubavi koju smo tražili u djetinjstvu, ali je nismo dobili. Namjera za ponovnim uspostavljanjem odnosa ispunjenog ljubavlju s vlastitim dječjim;« aktivira proces u kojemu učimo kako postati vlastiti roditelj. Povezivanje s dječjim *ja* poziva nas da zakoračimo na stazu brižnosti prema sebi, stazu popločenu suosjećanjem. Ta nas staza poziva da probleme s roditeljima kojih nismo svjesni prevladamo tako što ćemo krenuti putem kojim nas može voditi samo opraštanje. Svaki napor koji poduzmemo kako bismo ponovno uspostavili odnos ljubavi s vlastitim dječjim *ja* nagrađuje se sve obuhvatnijim osjećajem svjesnosti sadašnjeg trenutka.

Mnogi su ljudi naizgled jako spremni pomoći drugima, ali kad je riječ o prijeko potrebnoj sposobnosti pomaganja samome sebi, otkrivamo da ne znamo ništa. Također shvaćamo da smo skloni dubokom osjećaju grižnje savjesti kad god za sebe pokušamo napraviti nešto stvarno i

ispunjeno ljubavlju. To se događa stoga što nas samo naš nesvjestan osjećaj bespomoćnosti i potrebitosti navodi da se žrtvujemo u ime pomaganja drugima. Ako pokušavamo pomoći svakom čovjeku na vlastitu štetu, na to nas uvijek nagoni odraz naše vlastite bespomoćnosti koji se zrcali u svijetu oko nas. Ne možemo davati ono što nemamo, stoga sklonost prema izvornom služenju razvijamo tek kad naučimo istinski brinuti o sebi i bezuvjetno se voljeti. Ako svjesno ne zakoračimo u sadašnji trenutak i vlastiti život, nećemo biti u stanju istinski i učinkovito pomagati drugim ljudima. Prvi korak u učenju brižnosti i bezuvjetne ljubavi prema sebi jest spoznaja o tome koji dio našega bića uistinu pati i žudi za pažnjom.

U odrasloj dobi proživljavamo mnoštvo fizičkih, mentalnih i emocionalnih stanja neravnoteže, a kad nam se to dogodi, najčešće se iz petnih žila trudimo potisnuti patnju ili se odvojiti od nje. Možda tražimo pažnju od drugih. Dok živimo u paradigmi utemeljenoj na vremenu nismo vi stanju uvidjeti da nijedna fizička, mentalna i emocionalna poteškoća ne izvire iz onoga što nam se događa ovog trenutka, iako se jasno odražava u trenutačnim zbivanjima.

Tijekom četvrte vježbe trebali bismo sebi dopustiti da osjetimo sve svoje boli i nelagode bez ikakva straha i prosudbe. Ako dopustimo sebi to iskustvo, spoznat ćemo da sve naše boli i nelagode sadrže emocionalni obrazac. Identitet tog obrasca jedan je od mnoštva osjećaja koji izrastaju iz trojstva straha, bijesa i tuge.

U okviru Procesa prisutnosti takav emocionalni obrazac nazivamo »emocionalnim nabojem«. Možemo mu nadjenuti različita imena, od straha i bijesa do tuge. Taj emocionalni naboj neugodan je osjećaj i napravit ćemo doslovce sve da ga ne osjetimo. Kako napredujemo kroz Proces prisutnosti postajat će nam sve jasnije da nas emocionalni naboj skriven u pozadini naših boli i nelagoda nagoni da u prenesenom smislu pobjegnemo od sadašnjeg trenutka i odvojimo se od njega. Ako reagiramo na taj naboj više nismo prisutni, nego živimo u laži, napuštamo izvornost i prepuštamo se drami.

Dosad smo već naučili gdje je uistinu usidren emocionalni naboj. Naučili smo kako ga pratiti unatrag u vremenu. Ako se osvrnemo na vlastiti život i ako svoja prošla iskustva ne sagledamo kao fizičke okolnosti nego kao neprestano ponavljanje emocionalnog obrasca, uočit ćemo jasnu stazu sličnih emocionalnih obrazaca koja se proteže sve do djetinjstva. Na toj stazi otkrivamo da fizička, mentalna i emocionalna neravnoteža u kojoj živimo danas nema nikakve veze s našim sadašnjim životom odrasle osobe. Neravnoteža se samo *ogleda* u njemu.

Staza nam pokazuje da su događaji prije sedme godine potaknuli sva iskustva neravnoteže. Jedno od najvećih otkrivenja glasi:

Iscjeljivanje nije potrebno našem iskustvu odrasle osobe, nego našem djetinjstvu.

Od trenutka kad smo djetinjstvu okrenuli leđa kako bismo mogli postati prihvatljivi u svijetu odraslih, naše se dječje *ja* koristi fizičkim, mentalnim i emocionalnim stanjima neravnoteže kako bi pokušalo privući našu pažnju. Dječje;'« pokušava privući našu pažnju kako bismo se svjesno i suosjećajno pozabavili s neintegriranim emocionalnim stanjem u kojemu smo ga ostavili. Sve dok se svjesno ne pozabavimo neintegriranim iskustvima djetinjstva, naše iskustvo odrasle osobe i dalje će predstavljati samo »posljedicu« neintegriranog djetinjstva.

U okviru »vremena« naše iskustvo odrasle osobe samo je odjek djetinjstva.

Naš život odrasle osobe i dalje će predstavljati naizgled kaotično i nepovezano iskustvo koje na okupu drži naizgled slučajne pojave fizičke, mentalne i emocionalne neravnoteže sve dok ne integriramo djetinjstvo. U ovom dijelu Procesa prisutnosti od presudne je važnosti da shvatimo kako je neuravnoteženo iskustvo u odrasloj dobi »posljedica«, a ne uzrok. Ta je spoznaja presudna stoga što je uzaludno baviti se posljedicama, budući da stvarnu promjenu možemo provesti samo na razini uzroka. Jedina je vrijednost simptoma neravnoteže u odrasloj dobi njihova uloga natuknica uz pomoću kojih možemo uspješno usmjeravati svijest prema uzrocima u djetinjstvu. Sve dok se ne upustimo u taj zadatak, nećemo moći postići uspjeh.

Potraga za srećom, odnosno, poriv da ovladamo vanjskim okolnostima i ublažimo ih kako bismo se mogli osjećati ugodno nije ništa drugo nego pokušaj petljanja s posljedicama kako bismo promijenili uzrok. Takvo djelovanje nije moguće i odvodi nas sve dalje i dalje od urođene radosti koja nam je već dostupna i čeka nas u dječjem *ja.* Dječje *ja* je utočište nevinosti, radosti i stvaralaštva. Kad zanemarimo stanje neravnoteže odričemo se svoje urođene nevinosti, radosti i stvaralaštva te energiju trošimo na pokušaje da budemo sretni pokušavajući »nešto napraviti sa sobom«. I tako se suočavamo s još jednim velikim otkrivenjem:

Kao odrasle osobe nikada nećemo biti u stanju iskusiti izvorni mir

ako nismo spremni uputiti se unatrag kroz vrijeme i prostor te spasiti svoje dječje ja dovodeći ga u sigurnost sadašnjeg trenutka, gdje mu možemo pružiti bezuvjetnu ljubav i pažnju za kojom čezne.

O metaforičkom vraćanju u prošlost i spašavanju dječjeg *ja* možemo razmišljati kao o nekoj vrsti putovanja kroz vrijeme. Međutim, ovaj oblik vremenskog putovanja nije znanstvena fantastika. Ne odvija se negdje drugdje, a svrha mu nije posjećivanje udaljenih mjesta. To nas putovanje odvodi u vlastitu nutrinu, a svrha njegove duše je suosjećajno ponovno povezivanje s određenim atributom našeg vlastitog Bića od kojeg smo se odvojili i otuđili. To je posao koji obavljamo u sebi i koji svjesno povezuje naš sadašnji trenutak s prošlošću. Na površinu sadašnjeg života prizivamo svoje nesvjesne postupke potaknute prošlim iskustvima, kako bismo se *ovog trenutka* mogli svjesno pozabaviti njima. Ako tome radu pristupimo predano, dosljedno i iskreno, oslobodit ćemo svoje dječje;« njegovih patnji i nelagode. Posljedica spašavanja dječjeg *ja* postupno je oslobađanje sadašnjeg, odraslog *ja* od emocionalnog naboja koji je izvor svih naših neravnoteža i odvojenosti. Drugim riječima, dječje *ja* brine o emocionalnom naboju. U emocionalnom smislu ono drži uzde u rukama.

Poput svakog bezazlenog djeteta dječje *ja* sve prihvaća kao istinito, stvarno i moguće. Ne zna razliku između izvornosti onoga što vidi na televiziji (očima odraslog *ja),* i onoga što doživljava kroz odraslo *ja* tijekom svakodnevnog života. Također ne poznaje razliku između onoga što vizualiziramo u mašti i onoga što doživljava kroz odraslo *ja* u svakodnevnom životu. To znači da je i ranjivo i naivno. Sluša sve što mislimo i govorimo, a našim očima promatra sve što radimo. Uči na našem primjeru. Promatra kako se odnosimo prema drugima. Ako kažemo »ne« kad mislimo »da«, a »da« kad mislimo »ne«, gubi povjerenje u našu sposobnost da brinemo o njegovim potrebama na svim razinama. Budući da je dijete, život našeg odraslog *ja* ne doživljava kao dio sebe. Pretpostavlja da je odraslo *ja* roditeljski lik posve odvojen od njega. Stoga mu mora pristupiti s besprijekornom namjerom. Moramo mu se obratiti ispunjeni bezuvjetnom ljubavlju, odanošću i dosljednošću.

Ako dosad nismo radili s dječjim *ja,* tada je važno shvatiti daje naš odnos s njim ovoga trenutka sličan odnosu roditelja koji je godinama zanemarivao svoje dijete. Negdje u sedmoj godini većina urbaniziranih ljudskih bića počinje se pripremati za ulazak u svijet odraslih. Za to je potrebna spremnost da djetinjstvu okrenemo leđa. Kako godine prolaze, postoji sasvim mala vjerojatnost da ćemo se osvrnuti unatrag ili makar samo i razmisliti o stanju djeteta kakvo smo nekoć bili. U većini slučajeva preko tog dijela

našeg Bića prebacujemo koprenu zaborava i otvoreno priznajemo da se mnogih stvari iz djetinjstva ne možemo prisjetiti. Više ne vidimo dječje *ja,* iako ono vidi sve što se događa. Više naizgled ne osjećamo njegovu bol, ali je bol odrasle osobe samo odraz njegovih nerazriješenih osjećaja.

Mogli bismo se zapitati: »Zašto se sada moramo vraćati i baviti se prošlošću? Zar je ne možemo jednostavno ostaviti na miru i nastaviti sa svojim životom?«

Nalazimo se u nezgodnoj situaciji, jer nas bol i patnja nerazriješenih problema iz djetinjstva slijedi u obliku emocionalnog traga neravnoteže koja uništava naša iskustva odrasle osobe u okviru trajnog obrasca, redovitog i točnog poput sata. Taj sat nije neutralan poput mehaničkih satova koje nosimo na ruci. O otkucavanju tog dječjeg sata i o učinku koji on ima na naš sadašnji život mogli bismo razmišljati kao o »emocionalnom vremenu«. Kad nosimo sat i koristimo se njime kao instrumentom kretanja sadašnjim trenutkom našeg života, to je posve drukčije, svjesno iskustvo. Sat u bilo kojem trenutku možemo skinuti s ruke tako da više ne utječe na nas. Međutim, krhotine »emocionalnog vremena« neprestano nasrću u naš sadašnji trenutak i odvlače nam pažnju. Godinama smo ublažavali i kontrolirali učinke krhotina iz djetinjstva koje su se ubacivale u naše iskustvo odrasle osobe, ali prije ili kasnije će se ustremiti poput bijesne zmije i suprotstaviti se i samom tkivu našeg Bića. Nije potrebno da čekamo životnu krizu prije nego što počnemo obraćati pažnju na te krhotine, ali ponekad je kriza upravo ono što je potrebno našem očajnom i napuštenom dječjem *ja* da nam privuče pažnju.

No, onoga trenutka kad se okrenemo svojoj unutrašnjosti i počnemo se iskreno odnositi prema svome dječjem *ja* ispunjeni bezuvjetnom ljubavlju, suosjećanjem i odanošću koje ono i zaslužuje, stanje naše fizičke, mentalne i emocionalne neravnoteže postupno će se početi smirivati. To je stvaran rad koji dovodi do posve stvarnih posljedica. Kad se dječje *ja* jednom smiri, smirit ćemo se i mi. To je posve jednostavna i snažna istina. Ako nismo smireni, to znači da se u našem dječjem *ja* odvijaju sukobi. Nemamo se kome okrenuti za pomoć i nema drugog rješenja nego da se suosjećajno okrenemo vlastitoj nutrini i s ljubavlju se pozabavimo tim dragocjenim dijelom svog Bića. Tek kad se upustimo u taj posao moći ćemo istinski razumjeti što znače ove riječi:

»Zaista, kažem vam, ako ponovo ne postanete kao mala djeca, sigurno nećete ući u kraljevstvo nebesko.«

(Evanđelje po Mateju, 18:2-4)

U prijevodu to znači: tek kad vratimo spokojstvo svom dječjem *ja* možemo ponovno ostvariti i održati emocionalnu ravnotežu u kvaliteti našeg života. Naša želja za ponovnim povezivanjem s vlastitim dječjim *ja* i za razvojem svjesnog odnosa s tim dragocjenim dijelom našega Bića predstavlja razdvajanje žita od kukolja. Nikada nije prekasno za sretno djetinjstvo. Osobito kad spoznamo da u raju nema odraslih ljudi.

Spašavanje djeteta u nama

Tijekom putovanja kroz Proces prisutnosti nailazili su i nailazit će brojni trenuci kad se uopće ne osjećamo prisutnima. U tim bismo se trenucima rastresenosti mogli osjećati razdražljivi, tjeskobni, ljuti ili čak prepuni straha, bijesa i tuge. To su trenuci kad se od nas očekuje da se svjesno okrenemo dječjem/«. To su trenuci u kojima se najviše moramo potruditi da zapamtimo kako stanje neravnoteže koju osjećamo ni na koji način nije povezano s onim što se događa *ovog trenutka.* Stanje neravnoteže je zov u pomoć jako emocionalnog, djetinjeg dijela našeg;« zarobljenog u mentalnoj ideji koju nazivamo »prošlošću«. I što trebamo napraviti? Kako da uništimo tu ideju i u odnos s djetetom u sebi unesemo svjesnost sadašnjeg trenutka? To je posve lak zadatak za koji nam je srce potrebnije od uma.

Trebamo pronaći mirno i udobno mjesto ili pričekati dok ne ostanemo sami, kako nas nitko ne bi uznemirivao. Tada sklopimo oči i zamislimo svoje odraslo *ja* (osobu kakva smo sada) kako stoji pred našim dječjim *ja.* U mislima prizovemo sliku djeteta kakvo smo nekada bili koje proživljava posve istu razinu emocionalne neravnoteže koju mi sada osjećamo u svom iskustvu odrasle osobe. Taj je naizgled izmišljen scenarij posve stvaran, jer su osjećaji koji nas trenutačno uznemiruju zapravo izranjanje potisnutih uspomena koji odjekuju iz naših dječjih iskustava. Simptomi su odjek. Simptom je djelić neintegriranih kronoloških događaja.

Kad zamislimo taj prizor trebamo se suosjećajno odnositi prema svom dječjem ja kako bi to učinio roditelj ispunjen ljubavlju i nježnošću. U tom zamišljenom prizoru svom dječjem *ja* moramo dopustiti, pa ga čak i ohrabriti, da izrazi svoje osjećaje bez ikakve cenzure ili prosudbe. U prenesenom smislu dijete moramo uzeti u naručje, bezuvjetno ga voljeti i tješiti. *Moramo napraviti što god je potrebno.*

Dok tako s ljubavlju brinemo o svom dječjem/« automatski budimo svog unutarnjeg roditelja i dolazimo u stanje *suosjećanja.* Kao roditelj prepun ljubavi moramo svoje dječje *ja* upitati što mu se dogodilo i zašto je tako uznemireno.-Moramo ga samopouzdano i iskreno uvjeriti da ćemo brinuti o njemu i da ćemo mu pružiti bezuvjetnu ljubav kakvu i

zaslužuje. Što je najvažnije, moramo uvjeriti svoje dječje *ja* da će i dalje živjeti dobro, usprkos strahu koji proživljava. Moramo mu pričati o svom životu odrasle osobe i pozvati ga da ponovno postane svjestan sudionik onoga što iz dana u dan doživljavamo. Na taj način omogućit ćemo mu da pobjegne iz zatvora ideje »prošlosti« te da zakorači u posve stvarno iskustvo naših sadašnjih okolnosti.

Kad osjetimo emocionalni odgovor na to iskustvo, znat ćemo da smo uspjeli u svojim naporima komunikacije s dječjim *ja.* Na naše iskreno suosjećanje dječje *ja* nerijetko odgovara suzama olakšanja. Naša iskrena namjera obnavljanja ravnoteže svjesnom komunikacijom s njim za dječje *ja* odgovor je na njegove molitve. Suze označavaju početak oslobađanja negativnog emocionalnog naboja koji nam je kao odrasloj osobi uzrokovao nelagodu u životnom iskustvu. Suze koje nam teku niz obraze nisu suze odrasle osobe, nego suze koje nismo mogli isplakati dok smo bili djeca. Moramo ih pustiti da teku. One predstavljaju blokiranu i ustajalu energiju koja je dotad nesvjesno zagađivala naš život i unosila neravnotežu. Da bismo se mogli vratiti na pravi put moramo pustiti suze neka teku. Takav emocionalni odgovor znači da se između našeg odraslog i dječjeg *ja* ponovno uspostavila povezanost.

Ne smijemo brinuti ako u početku komunikacije s dječjim;« ne osjetimo emocionalni odgovor. Dječje *ja* nerijetko je posve otupjelo zbog zanemarivanja i napuštanja. Dužnost nam je da ustrajemo bez obzira na ishod. Namjera nam mora biti bezuvjetna. Zadatak nam je da djetetu, bez obzira na sve, pružimo bezuvjetnu ljubav. Suze će se često pojaviti kad ih najmanje očekujemo i nakon njih ćemo osjetiti veliko olakšanje.

Jednom kad naše dječje *ja* uistinu shvati kako smo se vratili da ga spasimo, počet ćemo primati plodove vlastite bezuvjetne ljubavi, suosjećanja i odanosti: sve dugotrajnija razdoblja spontanog mira, radosti i stvaralaštva. Otkrit ćemo da nam više nisu važne one sitnice koje su nas ljutile i u nama izazivale razdraženost. Spontano ćemo uživati u zaigranosti s drugima i doživjeti trajno smanjenje fizičke, mentalne i emocionalne neravnoteže. Više nećemo živjeti s osjećajem da smo ispunjeni emocionalnim nabojem, nego životom ispunjenim samopouzdanjem i spoznajom da mi njime upravljamo. Drame ili stanja lažnosti postupno će zamijeniti sve jače zračenje Prisutnosti.

Kao i u drugim aktivnostima, da bismo požnjeli nagrade zbog toga što smo spasili svoje dječje *ja* potrebni su nam praksa, predanost i dosljednost, a također i iskrenost i poštenje. Zapamtite, nitko ne odustaje od pokušaja da nauči voziti automobil samo zato što tijekom prve lekcije ne uspije postići veliku brzinu na autocesti. Ne smijemo se

odreći svog dječjeg *ja,* kao ni svoje sposobnosti da stupimo u kontakt s njim, samo zato što ono oklijeva odmah nam pristupiti i povjeriti nam se. Dok mu se približavamo moramo imati na umu koliko dugo smo zanemarivali njegove povike u pomoć umirujući ga i kontrolirajući njegove pokušaje da nam privuče pažnju. Moramo biti strpljivi, iskreni i, što je najvažnije, dosljedni.

Ako imamo na umu da je svako neugodno iskustvo u odrasloj dobi poziv u pomoć iz vlastite prošlosti te ako uz pomoć bezuvjetne ljubavi, suosjećanja i predanosti odgovorimo na taj poziv kad god je to moguće, tada ćemo automatski pokrenuti proces koji će početi obnavljati ravnotežu u kvaliteti našeg života. Iz idejnog zatvora prošlosti počet ćemo oslobađati najbolji dio onoga tko i što jesmo. Tada ćemo početi razumijevati zašto se kaže: »Sadašnjost je najveći dar«. Nema uzvišenijeg poklona koji bismo mogli dati sami sebi nego što je ponovno buđenje dječje radosti i stvaralaštva urođenih našoj zajedničkoj Unutarnjoj prisutnosti.

Tijekom sljedećih sedam dana od nas se zahtijeva da:

1. **Dvaput dnevno radimo petnaestominutne vježbe disanja.**

2. **Ponavljamo Izjavu za buđenje Prisutnosti kad god nismo zaoku pljeni drugim mislima.**

3. **Pročitamo napisani tekst.** Konkretne upute: Kad god smo misaono rastreseni ili se emocionalno i fizički osjećamo neugodno, to je znak i poziv iz prošlosti da u sadašnjem trenutku uspostavimo vezu s dječjim ja. Što češće se otvorimo tome dijelu svog Bića, to ćemo biti uspješniji u obnavljanju ravnoteže u kvaliteti čitavog našeg života.

Ovdje završava peta vježba.

ŠESTA VJEŽBA

Izjava za buđenje Prisutnosti tijekom sljedećih sedam dana glasi:

Neutraliziram svoj negativni emocionalni naboj.

Kako bismo započeli ovu vježbu:
Pamtimo Izjavu za buđenje Prisutnosti.
Nakon toga pročitamo čitav pisani tekst.
Mirno sjednemo i barem 15 minuta povezano dišemo.

Smanjivanje negativnog emocionalnog naboja

Stigli smo do one točke u Procesu prisutnosti u kojoj smo se upoznali s različitim postupcima percepcijskih metoda osmišljenih da nam pomognu svjesno smanjiti intenzitet onoga što nazivamo »negativnim emocionalnim nabojem«. Tu metodu nazivamo Procesom emocionalnog čišćenja. Ljepota te percepcijske metode je u tome što je počinjemo primjenjivati već samim razumijevanjem njezinog mehanizma. To je tako zbog toga što se njezina primjena ne sastoji u »djelovanju«, nego predstavlja stanje Postojanja. Prije nego što je dodatno istražimo, najprije ćemo pomnije promotriti narav emocionalnog tijela u vremenu i izvan njega te podrijetlo onoga što nazivamo »negativnim emocionalnim nabojem«.

Najuzvišenija primjena našeg fizičkog tijela u sadašnjem trenutku odnosi se na to što ga koristimo kao sredstvo i žarišnu točku u kojoj svjesno možemo usidriti sveukupnu moć svoje svjesnosti sadašnjeg trenutka u ovome svijetu. Život u fizičkom tijelu prilika je da naša Duša još dok je u ovome svijetu dosegne svoju punu svjesnost, odnosno stopostotnu svjesnost sadašnjeg trenutka. Drugim riječima, život je prilika da postanemo potpuno svjesni svog životnog iskustva. Da

bismo to postigli naše se mentalno i emocionalno tijelo mora također uskladiti sa svojom najuzvišenijom primjenom.

Najuzvišenija primjena mentalnog tijela je u svjesnom usmjeravanju žarišta vlastite pozornosti. Najuzvišenija primjena emocionalnog tijela je u poticanju snage naših namjera. U tom je smislu mentalno tijelo navigacijski sustav vještine našega Postojanja, a emocionalno tijelo je rezervoar s gorivom koje sadrži različite emocije ili različite vrste goriva koje trebaju pokrenuti različit intenzitet stvarnog kretanja u životnom iskustvu.

Međutim, te strukturalne potencijale ne možemo ispuniti dok »živimo u vremenu«, nego svoje fizičko tijelo koristimo kao prazno gradilište ili u najboljem slučaju kao privremeno utočište između misaonih izleta u nepostojeću prošlost i budućnost. Za nas je to mjesto na kojemu zastajemo između planiranja. Fizičko i mentalno tijelo također koristimo kako bismo »obavili« mnoštvo poslova - uglavnom beskonačnih poslova koji su slabo ili često baš nikako povezani sa svrhom naše Duše. Najveći dio svog života potrošimo na gomilanje stvari koje ne možemo ponijeti sa sobom na putovanje onkraj granica svojih sadašnjih okolnosti. Također nešto »radimo« kako bismo privukli pažnju i kako bi netko priznao i opravdao naše postojanje na ovome svijetu. Da bismo to postigli, koristimo se mentalnim tijelom kao instrumentom razmišljanja, analize i kontroliranja vlastitih iskustava, a emocionalnim kao sredstvom umirivanja, projekcije i stvaranja svih oblika drame. Zbog toga često imamo osjećaj kao da »nikada nikamo ne stižemo«, jer u stvarnosti je to upravo tako. Na svu sreću, Proces prisutnosti automatski počinje poboljšavati takvu situaciju. To postiže na sljedeći način:

1. **Upućuje nas kako se koristiti dahom da bismo trenutačno akti virali fizičku prisutnost.**
2. **Daje nam Izjave za buđenje Prisutnosti i pisane tekstove koji aktiviraju i potiču mentalno usmjeravanje.**
3. **Pomaže nam da počnemo svjesno oslobađati svoje zalihe goriva uvodeći nas u emocionalni proces čišćenja i tako nas upućuje kako svjesno ukinuti dramu.**

Dok živimo u vremenu i pokušavamo se dobro ili barem ugodno osjećati, prebivamo u iskustvu suprotnosti. Pokušavamo se dobro provesti zato što se osjećamo loše i pokušavamo si olakšati, jer nam se život čini jako teškim. Jedini je problem u tome što dok tratimo vrijeme jureći za jednim iskustvom kako bismo mogli pobjeći od drugoga,

zapravo neprestano odskakujemo od zidova zatvorske ćelije koju smo sami napravili. Takva zbrka može potaknuti pravu lavinu vanjske aktivnosti i mi možemo doživjeti raznolike fizičke, mentalne i emocionalne okolnosti, ali zapravo nikamo ne stižemo. Zbog toga se od nas traži da u Proces ne ulazimo i da napredak ne prosuđujemo na temelju toga koliko se dobro osjećamo ili koliko nam je taj zadatak lak. Kad je riječ o ostvarenju emocionalnog rasta, dobro i lako nisu mjerilo uspjeha, nego najčešće pokazatelji izbjegavanja, otpora i poricanja.

Kako bismo potaknuli stvarno kretanje u svome životu, percepciju moramo uzdići do točke na kojoj emocionalna iskustva više nije prijeko potrebno označavati kao dobra ili loša. U svjesnosti sadašnjeg trenutka ne postoje dobre ili loše emocije, nego samo energija u kretanju. Postoje samo različiti stupnjevi goriva za različite intenzitete unutarnjeg kretanja. Da bismo postigli pravu mješavinu goriva i da bismo ovladali što većim dijelom udaljenosti koju možemo obuhvatiti u svom životnom iskustvu, moramo biti spremni koristiti se čitavim nizom goriva koja su nam dostupna. U tome se krije prava radost i stvaralaštvo. Želimo li postići frekvenciju stvarne radosti i stvaralaštva, trebamo sve obuhvaćati, a ne isključivati.

U okviru »života u vremenu« radost zamjenjujemo s vanjskim, promjenjivim iskustvom sreće, a stvaralaštvo s vanjskom zauzetošću stvaranja ili gomilanja »stvari«. No, kad se dobro osjećamo nismo radosni, jer je radost *osjećaj svega.* Stvaralaštvo se ne odnosi na preuređivanje sadržaja fizičkoga svijeta kako bi nam život bio lakši ili jednostavniji, nego na prihvaćanje svega kao sredstava namijenjenih da nam pomognu ostvariti naš najuzvišeniji potencijal.

Međutim, još dok boravimo u polariziranom iskustvu utemeljenom na vremenu, prijeko je potrebna komunikacija istom takvom terminologijom. Stoga ćemo neugodno stanje emocionalnog tijela opisivati riječima »negativnog emocionalnog naboja«, jer njima prikladno opisujemo stanje emocionalnog tijela koje nam ne koristi u onome smislu koji razumijemo. Stoga možemo reći da posjedujemo i pozitivan i negativan emocionalni naboj. O negativnom naboju možemo razmišljati kao o nečemu što ograničava stvarno kretanje našeg života, a o pozitivnom kao o nečemu što ga potiče. I za pozitivan i negativan emocionalni naboj možemo reći da je kroz proces emocionalnog utiskivanja, tijekom prvog sedmogodišnjeg ciklusa, postao dijelom našeg iskustva.

Emocionalno utiskivanje je pojam kojim se u Procesu prisutnosti koristimo kako bismo opisali nesvjestan postupak prenošenja u kojemu se na nas prenosi preslika emocionalnog sadržaja emocionalnih tijela naših

roditelja (ili njihovih zamjena). Kad navršimo sedmu godinu u emocionalnom smislu nastavljamo ondje gdje su oni zastali. Taj proces utiskivanja odvija se kroz čitav niz interaktivnih fizičkih, mentalnih i emocionalnih iskustava. Kako bismo mogli ući u ljudsku rasu i odigrati svoju ulogu svi mi preuzimamo emocionalnu palicu od roditelja. To je neizbježna posljedica djetinjstva. Riječ je o svetom sporazumu koji sklapamo jedni s drugima, o posljedici odnosa koje smo imali jedni s drugima, a koji se proširuju onkraj granica ovog života. Na Istoku se o tome govori kao o karmičkom odnosu. To je »posljedica« koja povezuje pojedinačne Duše u skupine nazvane obiteljima. Nije riječ o tome da smo uistinu povezani samo s tim određenim Dušama. Prisutnost u nama zajednička je svim živim oblicima. Naš bliski odnos u ovom životu s bilo kojom drugom Dušom određuju isključivo naši bivši međusobni odnosi.

Pozitivan emocionalni naboj kojega su nosili naši roditelji i kojeg aktiviraju naša iskustva s njima prije nego što navršimo sedmu godinu također nam se prenose na isti način, ali pozitivan naboj ne vodi onome što doživljavamo kao fizičku, mentalnu i emocionalnu nelagodu. Pozitivan emocionalni naboj koji primamo od roditelja ne ograničava našu sposobnost doživljavanja stvarnog kretanja, nego budi u nama stvaralačke porive, nadahnuće i želju da ostvarimo iskustvo svrhovitog življenja.

Prvo sedmogodišnje razdoblje prenošenja emocionalne palice s roditelja na djecu može se smatrati i promišljenim procesom prenošenja sudbine. Do toga dolazi zato što sadržaj našeg prvog sedmogodišnjeg emocionalnog ciklusa uspostavlja obrazac koji potiče odvijanje i cikličko ponavljanje emocionalnih, mentalnih i fizičkih okolnosti našeg života.

Naša sudbina u svakom životu prenosi se vibracijski tijekom, posljednjih sedam mjeseci u maternici, u emocionalnom smislu prenosi se tijekom prvih sedam godina nakon rođenja, mentalno između sedme i četrnaeste godine, a u fizičkom do dvadeset prvog rođendana. U svakom od tih slučajeva sudbina se prenosi utiskivanjem. Tijekom prvih sedam mjeseci utisci se uglavnom prenose vibracijama aktivnosti koje doživljavamo u majčinoj maternici. Do toga dolazi svrhovito kroz naše iskustvo njezinih otkucaja srca, disanja, cirkulacije, tjelesnog kretanja, odjeka njezina glasa i slično tome. U prvih sedam godina utisci se prvenstveno prenose putem interakcije s roditeljima i bližom obitelji. Tijekom tinejdžerskih godina na nas utječu školovanje i vršnjaci. Od četrnaeste do dvadesei prve na nas utječu prve ljubavi i odnosi sa širim fizičkim iskustvom svijeta. Kad navršimo dvadeset prvu godinu

sudbina nam se u vibracijskom, emocionalnom, mentalnom i fizičkom smislu utisnula u iskustvo.

Dok »živimo u vremenu« čini nam se da se ta iskustva utiskivanja odvijaju slučajno i nasumce, no to nije tako. Pokazatelj koji govori u kojoj mjeri ulazimo u svjesnost sadašnjeg trenutka je razina do koje opažamo koliko se odvijalo svako pojedino životno iskustvo.

Kao što smo govorili pod naslovima *Staza svjesnosti* i *Sedmogodišnji ciklus,* mi zasad nemamo vibracijski jezik kojim bismo se mogli poslužiti da svjesno pristupimo iskustvima utisnutim na vibracijskoj razini te da ih razriješimo. Taj će se jezik prirodno pojaviti u našoj svijesti kad za to budemo spremni. Stoga integracija vibracijskog tijela nije zadatak koji bismo mogli obaviti bez pomoći. Zato zasada kao uzročnu točku odabiremo emocionalno tijelo u koje možemo unijeti stvarne i trajne promjene u kvaliteti našeg života. Iako je još relativno potisnut, nezreo i nefunkcionalan, ipak posjedujemo zajednički emocionalni jezik. Svoja iskustva možemo osjećajno proživjeti. Jedna od glavnih namjera Procesa prisutnosti je otkriti, razviti i istražiti posljedice umješnosti u jeziku našeg emocionalnog tijela. Kad u tome uspijemo, lakše ćemo dosegnuti stanje Postojanja koje nas automatski otvara vibracijskoj svijesti. Svjesnost sadašnjeg trenutka je peron do kojega moramo stići kako bismo uhvatili vlak koji nas nosi prema vibracijskoj paradigmi.

Sve dok se ne osvijestimo u onoj mjeri u kojoj možemo na emocionalnoj razini svjesno komunicirati sa sedmogodišnjim ciklusom i mijenjati ga, živimo i ne znajući da smo njegovi zarobljenici. Kad smo spremni i sposobni da postanemo svjesni mehanizma svoje utisnute sudbine, to nam omogućuje da svjesno i odgovorno sudjelujemo u njoj i usmjeravamo je. Tek tada počinjemo ponovno uspostavljati i istraživati ono što sada smatramo slobodnom voljom.

Svjesno sudjelovanje u vlastitoj sudbini događa se kad počnemo svjesno neutralizirati neravnotežu u emocionalnom tijelu smanjivanjem negativnog emocionalnog naboja i povećavanjem pozitivnog. Kad ta dva naboja uravnotežimo, iskustvo emocionalnih polariteta se rastvara te se naš odnos s emocionalnim tijelom obnavlja u svom najuzvišenijem potencijalu. Na taj način počinjemo preuzimati uzde u svoje ruke i stoga živimo svrhovitim, životom. U tome smislu preuzimanje odgovornosti za kvalitetu (emocionalni sadržaj) vlastitog života predstavlja vrata koja vode do stvarne osobne slobode.

Stoga smo se tijekom prvih šest vježbi Procesa prisutnosti usredotočili na buđenje svjesnosti o svjesnom smanjivanju učinka negativnog emocionalnog naboja. Od sedme vježbe sve se više usmjeravamo na

aktiviranje svjesnosti o pozitivnom emocionalnom naboju. Na taj način počinjemo svjesno postavljati temelje za povratak u ravnotežu.

U idealnom slučaju pokušavamo postići ravnotežu između negativnog i pozitivnog emocionalnog naboja kako bismo doživjeli emocionalni sklad bez obzira na životne okolnosti. Takva je emocionalna ravnoteža moguća tek kad razinu boli i nelagode smanjimo do točke u kojoj sve emocije možemo smatrati energijom u kretanju, a ne zastrašujućim iskustvima na koja trebamo reagirati. Za postizanje emocionalne ravnoteže potrebno je u vlastitoj nutrini dosegnuti stanje prihvaćanja u kojemu više ne osjećamo potrebu birati emocije koje želimo iskusiti.

Drugim riječima, da bismo iskusili stvarnu emocionalnu ravnotežu, moramo se posve odvojiti od polarnosti u kojima se krećemo, kad nam do jedne emocije nije stalo više nego do druge. Prije nego što smo tu energiju počeli imenovati, prije nego što nam je postala važna, osjećaji su nam jednostavno bili energija u kretanju. To je bilo prije nego što smo počeli pokušavati unijeti nekakav smisao u osjećaje, dok smo bili u stanju *prije smisla.* Povratak u svjesnost sadašnjeg trenutka prilagodba je naših opažanja koja će početi obnavljati naš neutralan odnos s energijom. Tada će energija kretanja postati poticaj koji će pokrenuti stvarno kretanje u kvaliteti naših iskustava. Tada možemo svrhovito živjeti.

Radost je moguća tek kad sve energetske okolnosti prihvaćamo na isti način.

Najjednostavnije rečeno, glavna značajka negativnog emocionalnog naboja je nelagoda. Riječ je o zarobljenoj, blokiranoj, umirenoj i kontroliranoj energiji. Naš otpor njezinoj urođenoj prisili za kretanjem izaziva rascjep, a kroz taj rascjep u svaki vid našeg iskustva počinje ulaziti vrućina. Ta unutarnja vrućina čitav život pretvara u pakao. Toliko smo navikli na nju da uglavnom i ne znamo da postoji.

No, njezin se odraz očituje u vanjskome svijetu. Naša vanjska iskustva postaju pravi spremnik ognja. Svoje vanjske okolnosti oblikujemo zagrijavajući ih, kuhajući ih i spaljujući. Grijemo svu svoju hranu i mnoge napitke, od kave do alkohola, stvarajući toplinu u svome iskustvu. Mnoge tvari o kojima smo ovisni, kao što je šećer, u našem tijelu uzrokuju toplinu. Čak smo izmislili i cigarete pomoću kojih spaljujemo i zagrijavamo zrak koji udišemo. Naši vanjski oblici ne mogu se kretati kroz ovaj svijet bez toga procesa gorenja. Takvo postupno zagrijavanje vanjskog svijeta očitovanje je našeg unutarnjeg ognja kojega nismo ni svjesni. Intenzivan otpor vlastitoj izvornosti potiče njegov plamen.

Sve dok se osjećamo ugodnije u stanju laži nego u stanju Prisutnosti, osjećat ćemo se ugodnije živeći u vrućem svijetu. Ako ne uspijevamo zapaziti svoju unutarnju vrućinu, također ne možemo zapaziti ni što »pakao« uistinu jest.

Takvo emocijama potaknuto stanje unutarnje vrućine nazivamo različitim imenima, ali njegovi najvažniji predstavnici su strah, bijes i tuga. Strah, bijes i tuga su mentalne definicije posljedica unutarnje vrućine. Razumijevanje odnosa između vrućine i negativnog emocionalnog naboja, kao i spoznaja da je emocionalno tijelo metaforički povezano s elementom vode, pruža nam posve nov uvid u mnoštvo jezičnih izraza koji opisuju to emocionalno preopterećenje:

»Vruće kao u paklu.«
»Peći na laganoj vatri.«
»Uskipio sam od bijesa.«
»Ispuštanje pare.«
»Gubim hladnokrvnost.«
»Vaditi kestenje iz vatre.«

Razina unutarnje vrućine ili nelagoda emocionalnog tijela određuje se intenzitetom početnih dječjih iskustava koja su je i izazvala. Osim metafo-ričke paklene vatre u koju smo pretvorili svoje iskustvo vanjskoga svijeta, unutarnja nelagoda u ponašanju očituje se na dva glavna načina:

1. **Drama.** Prva posljedica pretjeranog negativnog emocionalnog naboja je vanjska drama. To su naše »predstave« kojima privlačimo pažnju i prihvaćanje drugih ljudi. Svi mi imamo čitav niz iskušanih i provjerenih predstava koje smo osmislili kad su drugi obeshrabrivali naše izvorno ponašanje, kad smo se izvježbali da se odupremo spontanosti. To su naše reakcije prema svijetu. Tijekom djetinjstva smo, u okviru emocionalnog utiskivanja, svi prošli kroz iskustva u kojima su drugi suzbijali naše izvorno ponašanje i preoblikovati ga različitim stupnjevima discipline u proračunatu prikladnost. To su radili kako bismo postali društveno prihvatljivi u svijetu odraslih. Spontano, radosno i kreativno dijete čista je energija u pokretu. Da bi dijete moglo ući u svijet odraslih i postati njegovim dijelom, odnosno da bi moglo početi »živjeti u vremenu« kako to nazivamo u okviru Procesa prisutnosti, roditelji i okolina u kojoj dijete živi promišljeno iskorjenjuju djetetovo spontano ponašanje. Iako se spontano ponašanje smatra zgodnim kod dvogodišnjaka, ono postaje neprikladno kod osmogodišnjaka, a kod osamnaestogodišnjaka čak

i nezakonito. Primjerice, ako dvogodišnjak trči gol na javnome mjestu, to je posve u redu, ali ako bi osmogodišnjak gol trčao po školi to bi se smatralo neprikladnim, a u većini društava nezakonitim za osamnaestogodišnjaka. Ovdje ne raspravljamo o tome bi li spontano ponašanje trebalo ublažiti. Bavimo se posljedicama takvog čina. Preoblikovanje spontanog ponašanja najčešće potiču i obavljaju roditelji koristeći se riječima »prestani« i »ne«. Ono što ljudi ne uspijevaju zapaziti je da *spontano ponašanje nikada ne prestaje kad ga se prekida nasilnom disciplinom. Jednostavno se preobražava u nešto drugo.* Postaje proračunata drama. Pretvara se u otpor. Dječju Prisutnost zamjenjuje laž odraslih. Naša proračunata drama je uspješna utoliko što postajemo prihvatljivi za svijet odraslih, ali u istom trenutku ta prihvatljivost naše izvorno *ja* čini neprihvatljivim i nama samima. Takvo unutarnje stanje stvara sukob, a taj se sukob kasnije odražava prema van u obliku privlačenja pažnje i prihvaćenosti u svijetu. To je nadahnuće za najveći dio naše drame. Trajni otpor prema vlastitoj izvornosti također je i katalizator za stalni porast topline u emocionalnom tijelu, jer otpor po svojoj prirodi izaziva rascjep, a rascjep vrućinu.

Jednom kad spoznamo da neki dijelovi našeg izvornog ponašanja više nisu prihvatljivi, osmišljavamo male predstave kako bismo postali prihvatljivi. Naša procjena o uspješnosti tih predstava temelji se na tome koliko pažnje dobivamo od roditelja i bliske obitelji dok ih provodimo. Često je bilo kakva pažnja, makar i negativna, makar i s neugodnim posljedicama, bolja od nikakve. Shodno tome, naš je repertoar predstava bio osmišljen tako da sadržava ponašanja koja izazivaju i pozitivnu i negativnu pažnju. Te neizvorne predstave postale su dio našeg dramskog repertoara koje ponavljamo sve do danas kad god od ljudi oko sebe tražimo pažnju ili prihvaćanje. Zelju za pažnjom i prihvaćanjem moguće je pozitivno i stvaralački usmjeriti, što se postiže mnogim oblicima izvođačkih i stvaralačkih umjetnosti. Međutim, potrebno je najprije naučiti kako da sami sebi pružimo pažnju koju želimo dobiti od drugih. U pozadini želje za pažnjom i prihvaćanjem leži žudnja za smanjenjem nelagode ili vrućine uzrokovane negativnim emocionalnim nabojem. Naša drama predstavlja uvjerenje da će netko drugi ublažiti ili otkloniti nelagodu umjesto nas.

2. **Postupci samoliječenja - ublažavanje i kontrola**. Druga je posljedica jakog negativnog emocionalnog naboja također vrsta dramatičnog ponašanja, koja izvire iz reakcije na unutarnju nelagodu.

To ponašanje, pak, nije usmjereno prema van i prema drugima od kojih želimo prihvaćanje i pažnju, nego je usmjereno prema unutra, prema nama samima, u pokušaju da ublažimo iskustvo unutarnje nelagode. U okviru Procesa prisutnosti takvo ponašanje nazivamo »samoliječenje«, a ono se očituje kao ublažavanje i kontrola. Kad god se u našem iskustvu pojave okolnosti koje dovode do prodiranja negativnog emocionalnog naboja u svijest, odnosno kad god se iznutra osjećamo jako nelagodno, pokušavamo ili ublažiti svoje iskustvo ili ovladati njime. Detaljnije ćemo promotriti ta dva oblika ponašanja.

Ublažavanje je poremećaj ženske strane u nama i pokušaj da potisnemo osjećaj nelagode. Primjerice, stalna potreba za alkoholom je namjera da ublažimo unutarnju nelagodu i pokušaj da utopimo svoje stvarne osjećaje. Obično se govori da pijanci »u alkoholu utapaju svoju tugu«.

Kontrola je poremećaj muške strane u nama i namjera da ovladamo svojom nelagodom ili da je prevladamo. Navika pušenja i potreba za cigaretama je namjera da ovladamo svojom nelagodom. Kad god ne znamo što se događa i kad god imamo osjećaj da gubimo kontrolu, posegnemo za cigaretom, jer dok pušimo barem znamo što se događa i stoga nam se čini da smo ovladali neugodnim trenutkom.

Pušenje marihuane jako je moćan i omiljen oblik samoizlječenja na ovom planetu, jer umiruje te daje osjećaj kontrole. Postupci ublažavanja i kontrole obuhvaćaju i posve očite i sasvim suptilne oblike ponašanja. Sve dok u znatnoj mjeri ne smanjimo negativan emocionalni naboj svi se na jednoj ili drugoj razini bavimo samoizlječenjem. Naša potraga za »srećom« oblik je samoizlječenja. Naša potreba da se »dobro osjećamo« najčešće se temelji na pokušaju ovladavanja situacijom. Kad u sebi kažemo: »Samo polako«, najčešće je riječ o pokušaju ublažavanja nelagode.

Identitet negativnih emocija koje se kriju u naboju možemo otkriti ako prekinemo sa svojim navikama i/ili ovisnostima. Emocije koje nakon toga izbiju otkrit će prirodu i intenzitet negativnog emocionalnog naboja koji potiče postupke samoizlječenja, iako toga nismo svjesni. Sve vrste ovisnosti oblik su samoizlječenja, a sve se prenose vibracijskim, emocionalnim, mentalnim i fizičkim utiskivanjem. Učinkovito smanjivanje negativnog emocionalnog naboja jedina je uzročna terapija za ovisnost koja ima stvaran i trajni učinak. Vanjska, fizička navika postupaka samoizlječenja posljedica je unutarnjeg emocionalnog stanja, tako da prekidom navike nećemo postići ništa stvarno ako ne oslobodimo

uz nju vezan emocionalni naboj. Takav prekid je nekoristan, jer će se samoizlječenje nastaviti u nekom drugom obrascu ponašanja.

Osoba koja upravlja vlastitim životom opsegom negativnog emocionalnog naboja razlikuje se od osobe koja kroz svoj život nosi naboj. Kad u naš krug svijesti uđe neka osoba, nije istoga trenutka očito vlada li svojim životom ili nosi teret. Međutim, sve ćemo saznati ako neko vrijeme promatramo njezino ponašanje. Svatko tko nosi znatan negativan emocionalni naboj prije ili kasnije prepustit će se fizičkoj, mentalnoj ili emocionalnoj drami. To će se automatski očitovati u vanjskim životnim iskustvima te osobe. Njezin će život biti protkan postupcima samoizlječenja, imat će svoje oblike ublažavanja i ovladavanja, odnosno navike i ovisnosti. Društveno prihvaćanje alkohola i cigareta omogućuje nam da otvoreno primjenjujemo postupke samoizlječenja ne osjećajući nelagodu zbog svoje nesposobnosti da integriramo neugodno unutarnje emocionalno stanje.

Dobra je vijest da u zatvoru svojih navika ne moramo ostati čitavog života. Od samog početka Procesa prisutnosti vježbamo svjesno postati snažniji kako bismo svjesno mogli početi smanjivati negativan emocionalni naboj primjenom percepcijske metode koju nazivamo Procesom emocionalnog čišćenja. Već smo se upoznali s elementima te metode, jer tijekom posljednje četiri vježbe obavljamo četiri njezina dijela. To je snažno, a ipak i blago oruđe osmišljeno da nas u fizičkom, mentalnom i emocionalnom smislu udalji od reaktivnog ponašanja i približi obrascu svjesnog djelovanja. To je važno, jer svako reaktivno ponašanje uzrokuje vrućinu u emocionalnom tijelu.

Marljivom primjenom Procesa emocionalnog čišćenja kad god i gdje god nam je to moguće postupno preobražavamo kvalitetu čitavog svog života. Više nećemo pokušavati postići sreću ili se dobro osjećati, nego ćemo sebi pružiti priliku da postavimo temelje izvornoj radosti i stvaralaštvu. Dosljedna primjena te metode svako će tegobno iskustvo automatski preobraziti u priliku za emocionalni rast. Nijedan rascjep više neće poticati pojačavanje vrućine, nego će se pretvoriti u priliku za kretanje. Tako i treba biti. Ovladavanje metodom Procesa emocionalnog čišćenja okončat će našu tjeskobu, jer će nam njegove posljedice nedvojbeno pokazati da možemo svjesno integrirati svaku životnu situaciju koju doživljavamo kao neugodnu.

Proces emocionalnog čišćenja

Dosad smo u okviru Procesa prisutnosti naučili četiri percepcijske metode:

1. **U drugoj smo vježbi naučili kako izranjanje vlastitih unutraš njih, neintegriranih uspomena uočiti u obliku vanjskih odraza u svijetu. To smo nazvali identificiranje »glasnika«.**
2. **U trećoj smo vježbi naučili kako iz emocionalnog sadržaja tih uspo mena doći do informacija. To smo nazvali »primanje poruke«.**
3. **U četvrtoj smo vježbi naučili kako suosjećajno osjetiti bol i nelagodu sadržane u uspomenama koje izranjaju na površinu i što raditi s njima. Rekli smo da ih trebamo »osjetiti da bismo se iscijelili«.**
4. **U petoj smo vježbi naučili kako ponovno uspostaviti energetsku povezanost s dječjim ja- uzročnom točkom tih uspomena.**

Proces emocionalnog čišćenja je postupak u kojemu se kombiniraju ta četiri pojedinačna koraka u jednu obuhvatnu percepcijsku metodu. Koristimo li se njome dosljedno, možemo aktivno ucrtati novu stazu naše svjesnosti, na kojoj se iz ljudskog bića koje reagira automatski preobražavamo u ono koje svjesno djeluje. Ta metoda također poštuje Stazu svjesnosti.

Kad god primijenimo tu metodu, smanjivat ćemo negativan naboj utisnut u emocionalno tijelo tijekom prvih sedam godina života. Kako se vrućina, a time i nelagoda u emocionalnom tijelu smanjuje, automatski se počinju razotkrivati negativni sustavi uvjerenja o sebi i svijetu kojega doživljavamo. Tim se procesom automatski smanjuje drama koju stvaramo u svom životu kako bismo privukli pažnju i prihvaćanje. Postupno i nježno se ukidaju uzroci naših postupaka u cilju samoizlječenja. Stoga nam i unutarnja i vanjska iskustva automatski postaju ugodnija. Ta će ugoda procvjetati u unutarnje spokojstvo i vanjski sklad.

Dosljednom primjenom ove metode jednom i zauvijek ćemo spoznati gdje se krije naša moć: u našoj Unutarnjoj prisutnosti. Trajnom primjenom Procesa emocionalnog čišćenja ostvarit ćemo neposredne posljedice, a one će nam potvrditi da kvalitetu svih vanjskih iskustava određuje unutarnje stanje. Onoga trenutka kad to shvatimo svjesno ćemo ponovno ostvariti vlastitu slobodu, jer ćemo tada, na temelju svoga iskustva, biti sigurni da smo mi sami apsolutno odgovorni za kvalitetu (emocionalni sadržaj) svojih životnih iskustava. Ponovljenom primjenom ove metode neminovno dolazimo do te spoznaje.

Za primjenu Procesa emocionalnog čišćenja potrebno je da spremno prihvatimo odgovornost. Već smo učili koristiti se njome tijekom posljednje četiri vježbe. Njezina je metodologija već postala dijelom našeg percepcijskog pristupa. Sada su nam potrebni samo inicijativa

i strpljivost. Ni hodati nismo naučili s prvim korakom. Dok učimo primjenjivati ovu metodu kao da ponovno učimo hodati. Prvi put u svom životu odrasle osobe moramo naučiti ustati i odgovorno stajati na vlastitim nogama. Stoga se od nas traži da budemo strpljivi i predani. Tu metodu moramo primjenjivati kad god imamo priliku i biti strpljivi dok se posljedice njezine upotrebe očituju u kvaliteti našeg života.

Moć Procesa emocionalnog čišćenja je u tome što djeluje na uzročnoj razini i stoga su njegove dobrobiti neminovne.

Način djelovanja te metode bit će nam razumljiv, jer smo već naučili svjesno reagirati na događaje, a postigli smo dovoljno svjesnosti sadašnjeg trenutka da u tome i uspijemo. Od tog trenutka u Procesu prisutnosti ritam smanjivanja negativnog naboja u našem emocionalnom tijelu doslovce je u našim rukama.

Nesvjesne neintegrirane uspomene, koje su korijen negativnog emocionalnog naboja i koje sada izranjaju na površinu kako bismo ih se oslobodili, lako možemo identificirati zato što će se na nekoj razini pojavljivati kao konkretne okolnosti ili postupci drugih ljudi koji nas uznemiruju. Općenito govoreći, kad smo uznemireni, naše ponašanje slijedi određenu stazu koja nas vodi u predvidljivo stanje »djelovanja« nazvano *reakcijom.* Tim smo reakcijskim stanjem ovladali još kao djeca promatrajući kako se roditelji odnose prema nama i kako se odnose prema svojim preprekama i problemima. Procesom emocionalnog utiskivanja reaktivno ponašanje automatski se prenosi na nas. Ako u nekoj fazi života svjesno ne odlučimo odučiti se takvog ponašanja i zamijeniti ga odgovornim ponašanjem, tada se reaktivno ponašanje automatski prenosi na našu djecu. Reaktivno ponašanje uvijek dodaje ulje na vatru, a svjesno djelovanje je zalijeva vodom. I tu je riječ o »vrućini«.

Kako se ponašamo dok nesvjesno reagiramo na svoja životna iskustva?

Kad se dogodi nešto što nam nije po volji ili naizgled vrijeđa našu osjetljivost, automatski se uzrujamo. Već smo samim tim reagirali. Reakcija je svako fizičko, mentalno ili emocionalno ponašanje koje potvrđuje da uzrok, a time i odgovornost, za bilo kakvo uznemirujuće iskustvo automatski pripisujemo vanjskim čimbenicima. Reaktivno se ponašanje izravno ili neizravno okreće okrivljavanju. Jedini ishod okrivljavanja drugih; htjeli mi to priznati ili ne, jest krivnja, žaljenje i stid. Svi smo prošli kroz iskustva u kojima smo se uznemirili, nekoga

okrivili, a kad smo se naposljetku sabrali postidjeli smo se vlastitog ponašanja. To je puko traćenje energije koje *možemo* izbjeći. Ustrojstvo reaktivnog ponašanja izgleda ovako:

Uznemirenost - okrivljavanje - osjećaj grižnje savjesti, žaljenje ili stid.

Ustrojstvo reaktivnog ponašanja istražit ćemo detaljnije, jer sada smo već dovoljno svjesni sadašnjeg trenutka da bismo točno mogli uvidjeti što se uistinu zbiva:

1. **Najprije ćemo istražiti ideju »uznemirenosti«**. Možda i nismo toliko uznemireni, koliko imamo osjećaj da nas je netko nasamario. To nam se sigurno nije dogodilo samo jednom. Očigledno je da se događaj koji nas uznemiruje uvijek i neprestano ponavlja u našem životu upravo zato što reagiramo. Reakcija je ponavljanje nekog djelovanja, odnosno ponovljeno djelovanje. Događaj koji nas uznemiruje ne vodi do nekog novog obrasca ponašanja, nego izaziva uobičajen i predvidljiv obrazac ponašanja koji se pojavljuje svaki put kad se u našem iskustvu dogodi slična situacija. Prva faza reaktivnog ponašanja svodi se na to da se ponašamo kao da smo uznemireni. Iz toga proizlazi auto matsko odigravanje proračunate, uobičajene i samim tim predvidljive fizičke, mentalne ili emocionalne drame. Ta je drama utisnuta u naše emocionalno tijelo tijekom djetinjstva dok smo promatrali kako su se naši roditelji nosili sa sličnim uznemirujućim događajem.
2. **Druga faza reaktivnog ponašanja:** kad god se uznemirimo, pri klanjamo se posve specifičnoj vrsti drame koja uvijek ima isti cilj - okrivljavanje drugih. Drugim riječima, drama koju odaberemo iz svog prokušanog i iskušanog repertoara je ona kojom se koristimo kako bismo nekom drugom pripisali odgovornost za događaje. Okrivljavanje spada u one jedinstvene okolnosti u kojima se dramom koristimo ne samo kako bismo privukli pažnju (najčešće suosjećanje), nego i u svrhu skretanja pažnje s nas samih i prebacivanja na nekoga ili nešto drugo. U životu se okrivljavanju priklanjamo sve dok sami nismo spremni preuzeti odgovornost za kvalitetu svih svojih isku stava. Drugim riječima, okrivljavanje je čin optuživanja zrcala za sliku koju nam odražava. No, okrivljavanje ima i posljedice. Kad nekoga okrivljavamo, time razotkrivamo izvornu prirodu vlastitog ponašanja, odnosno automatski sebi oduzimamo moć, jer nesvjesno objavljujemo da sebe radije promatramo kao žrtvu i bespomoćan plijen.

3. **Iz tog odricanja od vlastite moći stižemo do treće faze reaktivnog ponašanja, a to su osjećaj krivnje, žaljenje i stid.** Svjesno se možemo osjećati krivima, možemo osjećati žaljenje ili stid zbog svojega ponašanja i reakcije kad smo se uznemirili, ali ne događa se samo to. Kad druge okrivljujemo zbog kvalitete svog života nesvjesno osjećamo krivnju, žaljenje i stid zato što na taj način izdajemo sebe. Sebe izdajemo tako što okrivljavanjem drugih oduzimamo moć vlastitoj duši, objavljujući da smo robovi okolnosti koje su naizgled izvan naše kontrole. Kad to učinimo, u prenesenom smislu okrećemo leda zakonu uzroka i posljedice, a to znači da odbacujemo sve ono zbog čega smo ravnopravni i slobodni.

Obrazac reaktivnog ponašanja očigledno nam ne koristi ni na jednoj razini. Usvojili smo ga tijekom emocionalnog utiskivanja, a isto ga se tako jednostavno možemo osloboditi. Odlučimo svjesno zacrtati nov smjer u vlastitom ponašanju. Umjesto da se pokoravamo tom prastarom reaktivnom obrascu, imajmo vjere u sebe, jer smo dosad prikupili dovoljno svjesnosti sadašnjeg trenutka da bismo se zaustavili i spoznali da svaki put kad se uznemirimo padamo u zamku. Tu svjesnost možemo ojačati prisjetimo li se da svemir promišljeno odigrava predstavu kako bismo i u vanjskome svijetu vidjeli ono što smo od sebe sakrili u vlastitu unutrašnjost. Imajući to na umu, odlučit ćemo primijeniti četiri jednostavna koraka Procesa emocionalnog čišćenja kad god se uznemirimo.

Prvi korak: otpuštanje glasnika. U prvom koraku trebamo priznati da osoba ili događaj koji su nas uznemirili ni na koji način nisu povezani sa stvarnim događajem, nego su samo glasnici. Oni odražavaju uspomenu koja izranja iz naše neintegrirane prošlosti. Besmisleno je »ubiti glasnika«, jer su svemiru na raspolaganju neograničene zalihe. Stoga u prvom koraku Procesa emocionalnog čišćenja otpuštamo glasnika. U sebi mu možemo zahvaliti što nam je učinio veliku uslugu i pustiti ga da ide svojim putem. Drugim riječima, ne trebamo reagirati i ispuhati se na njemu, nego možemo reći: »Dobro bi mi došlo da malo budem sam/sama«. U početku bi taj korak odupiranja porivu koji nas tjera da reagiramo mogao od nas zahtijevati hrabrost i jaku samokontrolu, jer se odupiremo dugogodišnjoj navici automatskog odigravanja drame. Već smo pripremljeni na takav čin.

Drugi korak: primanje poruke. U drugom koraku ne trebamo se automatski prikloniti predvidljivoj, iako nesvjesnoj, fizičkoj, mentalnoj ili emocionalnoj drami, nego trebamo shvatiti poruku. I to smo već uvježbavali. Da bismo to postigli, pažnju usmjerimo prema unutra,

opisujući sami sebi prirodu emocionalne reakcije koju smo doživjeli u namještaljci. Pronađemo riječ koja sažeto opisuje tu emocionalnu reakciju. Glasno kažemo sami sebi: »Ljutit sam. Tužna sam. Povrijeđen sam. Osamljena sam...« Tražimo na taj način sve dok ne pronađemo riječ koja u fizičkom smislu odgovara našoj emocionalnoj reakciji. Ako smo bijesni, možda smo se zacrvenjeli, ruke nam drhte ili osjećamo težinu u solarnom pleksusu. Kad pronađemo riječ koja opisuje emocionalnu reakciju, obavili smo i drugi korak.

Treći korak: osjetite. Umjesto da ono što osjećamo prenesemo u vanjski svijet priklanjajući se okrivljavanju, sada to iskustvo moramo svjesno okrenuti unutra. Moramo ga osjetiti. I to smo vježbali. Ovaj je korak izniman dio čitavog procesa, jer svoje emocije više ne projiciramo u svijet, kako smo najčešće postupali u prošlosti kad bismo se uznemirili, nego ih odlučujemo internalizirati i integrirati to iskustvo. To se posve razlikuje od potiskivanja. Svjesna odluka o internaliziranju uznemirenosti kako bismo od nje nešto mogli naučiti nije potiskivanje, nego otkrivanje. Nazivamo je i »zadržavanje«. Potiskivanje je čin u kojemu se pretvaramo da se nešto nije dogodilo. Sada odlučujemo biti prisutni u onome što nas je uznemirilo, što nam omogućuje da shvatimo kako fizički, u vlastitome tijelu, možemo osjetiti ono što smo prije smatrali da se događa u vanjskome svijetu. Sebi moramo dopustiti da bez cenzure ili prosudbi osjetimo emociju kojoj smo uspješno nadjenuli ime. U biti, ovisno o tome koliko puta nas je uznemirio isti događaj, riječ je o tome da nam glasnik pokušava usmjeriti pažnju na činjenicu da u nama postoji emocionalna blokada koju ne želimo osjetiti.

Četvrti korak: dođi i prođi. Kad emocionalnu blokadu osjetimo kao fizički osjet u vlastitom tijelu, spremni smo preobraziti je uz pomoć »božanske alkemije«, izvodeći je iz svog tijela snagom suosjećajne Prisutnosti. I za ovaj smo se korak već pripremili. Suosjećanje u okviru Procesa prisutnosti znači: »Dođi i ja ću te pustiti da prođeš bez ikakvog miješanja i straha ili prosudbe.«

U ovoj bismo fazi procesa opravdano mogli reći: »Ma dajte! Bijesan sam, ruke mi se tresu, želudac mi se stisnuo, a trebao bih se iznenada prebaciti na suosjećanje! Uozbiljite se!«

Upravo se i namjeravamo uozbiljiti. Buđenje suosjećanja usred emocionalne reakcije obuhvaća i sudjelovanje dječjeg/«. Kako bismo to postigli, važno je da se podsjetimo kako emocionalna reakcija, koju je u nama potaknuo glasnik, nema nikakve veze s našim sadašnjim životom

odrasle osobe. To je vrisak dječjeg *ja,* odjek prošlosti koja priziva našu pažnju, jer samo *naša* pažnja može obnoviti *stvarnu* ravnotežu kvalitete svih naših iskustava. Stoga na svoje emocionalno iskustvo odlučujemo odgovoriti sklapanjem očiju i zamišljanjem svoga dječjeg *ja* koje se zbog namještaljke glasnika osjeća upravo kao i mi sami. I to smo već vježbali. Ako prigrlimo svoje dječje *ja,* automatski budimo suosjećanje. Time govorimo: »Možeš doći k meni, a ja ću te bezuvjetno voljeti sve dok ne prođe ono što te plaši, ljuti ili rastužuje.«

Kad iskreno pristupimo svom dječjem *ja,* prsa će nam se automatski ispuniti emocijama kojima se dugo odupiremo. Potisnute emocije izranjat će u valovima i rastvarati se u suzama. Osjetit ćemo energiju kako se uzdiže iz solarnog pleksusa kroz prsa i vrat te naposljetku izlazi iz tijela. Nerijetko možemo imati osjećaj da vrućina doslovce napušta tijelo.

Kad se ti osjećaji primire, osjetit ćemo olakšanje i spokojstvo. Dosljednom primjenom Procesa emocionalnog čišćenja otkrit ćemo da se glasnik koji nas je uvijek iznova uznemiravao više ne vraća. Zašto bi se i vratio kad smo svjesno primili poruku? Ponekad ćemo dva ili tri puta tijekom nekoliko dana ili tjedana morati proći kroz taj postupak emocionalnog čišćenja kako bismo obnovili ravnotežu nekog konkretnog iskustva. No, svojom predanošću i odanošću svakako ćemo je obnoviti. Sto marljivije primjenjujemo Proces emocionalnog čišćenja, to smo vještiji i učinkovitiji. Stoga nova staza naučenog odgovornog ponašanja izgleda ovako:

Otpustimo glasnika - prihvatimo poruku
-osjetimo je - pustimo je da prođe.

Tom metodom možemo razriješiti neslaganja, iscijeliti fizičke bolesti i integrirati svaku konfliktnu situaciju stanja i zbunjenosti koje nam se pojave u životu. Svaki put kad je primjenjujemo bit ćemo podjednako zapanjeni spoznajom da kvalitetu svakog »vanjskog« iskustva možemo preobraziti ako ga svjesno prenesemo u vlastitu nutrinu i suosjećajno promijenimo. Ova metoda bez ikakve dvojbe potvrđuje da je kvaliteta svakoga »vanjskog« iskustva puki odraz našeg unutarnjeg emocionalnog stanja. Dokazuje da mir ovisi samo o nama, a ne o drugim ljudima. Pokazuje nam da se u svakoj neuravnoteženoj odrasloj osobi krije zanemareno dijete. Također nam razotkriva da suze iscjeljuju dušu te da je suosjećanje ključ kojim ponovno možemo otvoriti dveri vlastita srca.

Vježbe u vodi

Konkretna svrha ovog odjeljka je priprema za vježbe u vodi koje ćemo obavljati tijekom sljedeće tri vježbe. Ako zbog nekog stanja ili okolnosti ne možete potpuno leći u kadu s vodom, tada morate jednostavno nastaviti kao i dosad, s petnaestominutnim vježbama disanja i tijekom sedme, osme i devete vježbe. Ipak, korisno je pročitati informacije o vježbama u vodi, jer biste kasnije mogli imati koristi od toga.

Sljedeće tri vježbe provodimo tako da legnemo u kadu s toplom, ne vrućom, vodom u trajanju od 20 minuta. Dok smo u vodi ne trebamo svjesno povezivati disanje. Trebamo *ležati što mirnije* i pažnju usmjeriti na emocionalna iskustva koja će izranjati u svijesti kao posljedica ležanja u vodi.

Čim izađemo iz kade trebamo obaviti petnaestominutnu vježbu disanja. Mogli bismo otkriti da nakon ležanja u kadi vježba disanja pobuđuje dublja fizička, mentalna ili emocionalna iskustva. Ne zaboravite, ako nam se neko iskustvo učini neugodnim, moramo nastaviti s povezanim disanjem i ostati opušteni koliko god trajalo. Osim tri vježbe u vodi koje moramo napraviti da bismo aktivirali sedmu, osmu i devetu vježbu, dopušteno je, pa čak i preporučljivo, tijekom ta tri tjedna raditi dodatne vježbe u vodi.

Kad stignemo do ove faze Procesa prisutnosti, neka nas prati spoznaja da nas je sve ono što smo dosad proživjeli pripremilo za vodene vježbe. Stoga imajmo samopouzdanja i u ovom dijelu putovanja. Sljedeće bi vas informacije trebale uvjeriti da su vodene vježbe posve blage:

1. **Važno je da tijekom 24 sata prije vodenih vježbi pijemo dovoljno vode.** Vodu bismo trebali prestati uzimati dva sata prije vježbe u kadi, kako vježbu disanja ne bismo obavljali s punim mjehurom. Do tada će nam tijelo biti dovoljno natopljeno vodom.
2. **Kad počinjemo s vodenom vježbom, moramo se uvjeriti da je voda dovoljno topla**. Dok ulazimo u kadu voda ne smije biti neugodna, nego topla na dodir. Idealna temperatura za ovaj postupak je ista kao i temperatura našeg tijela. Preporučuje se da nabavimo termometar koji će nam pomoći da iskušamo vodu prije ulaska u kadu, kako bi nam to iskustvo bilo ugodno i blago.
3. **Tijekom vodene vježbe trebamo ležati u vodi tako da smo posve prekriveni njome i da nam iz nje viri samo lice**. Važno je da nam voda tijekom čitave vježbe prekriva područje srca.
4. **Ako tijekom vježbe netko sjedi pokraj nas, bilo bi dobro da dogo vorimo znak (primjerice, kuckanje po kadi), kako bi nas ta osoba**

mogla upozoriti ako nam odluta pažnja. Kad se to dogodi, izgledat će kao da smo zaspali, ali zapravo ne spavamo, nego jednostavno nismo prisutni.

5. **Ako nam zbog bilo kojeg razloga vodena vježba postane neugodna, moramo se opustiti podsjećajući se da je sve ono što nam se događa tijekom te vježbe prirodno.** Svaka nelagoda koja se pojavi znak je da se na površini pojavljuje negativan emocionalni naboj. To naposljetku prolazi. Ako ostanemo opušteni i smireni, naboj će se raspršiti. Zapamtite, nelagodu osjećamo zato što negativan naboj prolazi kroz naše polje svijesti i izlazi iz njega. Jedino ga se tako možemo osloboditi.
6. **Korisno je tijekom vodene vježbe u mislima ponavljati Izjavu o buđenju Prisutnosti.**

Zdravstveni savjet: Starijim se ljudima i onima krhkog zdravlja zbog sigurnosti preporučuje da tijekom vodene vježbe netko sjedi pokraj njih. Ako gajite ikakve sumnje u pogledu sigurnosti obavljanja vodenih vježbi, najprije se posavjetujte s liječnikom. Ako imate osjećaj da bi vam se zdravstveno stanje zbog bilo kojeg razloga tijekom ove vježbe moglo pogoršati, prije nego što počnete posavjetujte se s liječnikom.

Tijekom sljedećih sedam dana od nas se zahtijeva da:

1. **Dvaput dnevno obavljamo petnaestominutne vježbe disanja.**

2. **Ponavljamo Izjavu za buđenje Prisutnosti kad god nismo zaokupljeni drugim mislima.**

3. **Pročitamo napisani tekst**. Konkretnije upute: Proces emocionalnog čišćenja trebali bismo obavljati kad god imamo priliku, odnosno kad god se uznemirimo. S vremenom ćemo potpuno usvojiti tu metodu i ona će postati dio nas. No, dok ne dosegnemo taj stupanj moramo se svjesno i dosljedno koristiti njome. Osim toga, prije prve vodene vježbe ponovno pročitajte tekst ispod naslova Vodene vježbe.

Ovdje završava šesta vježba.

SEDMA VJEŽBA

(prva vježba u vodi)

Izjava za buđenje Prisutnosti tijekom sljedećih sedam dana glasi:

U ovom se tijelu osjećam sigurno.

Kako bismo aktivirali ovu vježbu:
Pamtimo Izjavu za buđenje Prisutnosti.
Nakon toga pročitamo cjelokupan napisani tekst.
Legnemo u kadu punu tople, ne vrele, vode i ležimo u njoj barem 20 minuta, a onda se odmah prihvatimo petnaestominutne vježbe disanja.

Osjećajima prolazimo kroz emocionalno tijelo

Sada smo dosegnuli važnu prekretnicu u Procesu prisutnosti, stoga ćemo nakratko ponoviti neke informacije koje smo spomenuli u prvom dijelu knjige. To će nam pomoći da integriramo dosad prijeđen dio putovanja i da se pripremimo za nov teren.

U prvom dijelu ove knjige upoznali smo se sa Stazom svjesnosti. To je staza kojom se naša svijest kreće dok ulazimo u iskustva ovog emocionalnog, mentalnog i fizičkog svijeta. Kratko prisjećanje na uvide koje dobivamo kad smo svjesni te staze pružit će nam bolje razumijevanje važnosti iskustva koje Proces prisutnosti sada otvara pred nama, odnosno, našeg ulaska u dublju emocionalnu svjesnost.

Kao što je objašnjeno u prvome dijelu knjige, Stazu svjesnosti lako je identificirati promatranjem uobičajenog razvoja novorođenčeta. Iako je emocionalno, mentalno i fizičko tijelo već vidljivo i razvija se od

trenutka našega rođenja, postoji posebna staza kojom se individualna svjesnost koristi kako bi svjesno ušla u njih. Kao novorođeno dijete najprije zaplačemo i nasmijemo se (emocionalno tijelo), nakon toga učimo govoriti (mentalno), a tek tada naučimo hodati (fizičko). Stoga staza kojom se svijest kreće dok ulazi u ovaj svijet teče ovako:

Od emocionalnog preko mentalnog do fizičkog tijela.

U prvome dijelu ove knjige pobliže smo se upoznali sa Stazom svjesnosti kad smo saznali za postojanje sedmogodišnjeg ciklusa i njegovog razvoja od trenutka našega rođenja prema iskustvu koje nazivamo odraslo doba. Pažnju nam je privukao način na koji je emocionalno iskustvo, pokrenuto onoga trenutka kad smo napustili maternicu, počelo slabiti, a u mnogim slučajevima čak prestalo s razvojem kad smo dosegnuli sedmu godinu. Kraj prvog sedmogodišnjeg ciklusa označio je kraj djetinjstva. Tada smo proglašeni dječacima i djevojčicama. To je označilo ulazak u razdoblje života u kojemu smo se intenzivnije usredotočili na mentalni razvoj. Zbog toga školovanje počinje oko sedme godine. Taj drugi sedmogodišnji ciklus trajao je negdje do četrnaeste godine. Tada smo postali »tinejdžeri«. Nakon toga se *razvoj* sve više bavio preuzimanjem smislene fizičke uloge u društvu. Okončanje trećeg sedmogodišnjeg ciklusa označeno je događajem kao što je proslava našeg 21. rođendana. Tada smo proglašeni mladićima i djevojkama. Tri sedmogodišnja ciklusa ponovno su naglasila važnost staze kojom se kretala naša svijest dok smo se razvijali u emocionalnom, mentalnom i fizičkom smislu. S našeg sadašnjeg stajališta mogli bismo reći da se staza svjesnosti razvijala kao sredstvo koje nam je omogućilo da uspješno uđemo u društvo i u njemu pronađemo svoje mjesto.

Također smo saznali da ta staza i njezin razvoj kroz prva tri sedmogodišnja ciklusa služi kao sredstvo utiskivanja naše sudbine u naše iskustvo na emocionalnoj, mentalnoj i fizičkoj razini. Staza svjesnosti zapravo je fraktal i stoga je možemo promatrati kako sustavno teče kroz mnoge vidove našeg života.

U prvom dijelu ove knjige također smo se upoznali s načinom na koji se ta staza automatski preokreće kad god sudjelujemo u aktivnostima s namjerom da svoju svijest ponovno povežemo s vlastitim Izvorom. Drugim riječima, kad se ponovno pokušavamo vratiti u svoj vibracijski »dom«, krećemo se unatrag. To jasno vidimo dok promatramo dijete u molitvi, koje najprije klekne i sklopi ruke (fizičko tijelo), zatim se obrati Bogu (mentalno), a njegove riječi molitve diraju nas u srce (emocionalno

tijelo). Meditacija je još jedan primjer vraćanja unatrag vlastitim tragovima: najprije zauzmemo stav (fizičko tijelo), zatim ponavljamo mantru (mentalno), a tek tada se u nama budi iskustvo unutarnje ljubavi i odanosti (emocionalno). Na taj način je preokrenut smjer Staze svjesnosti kojim se koristimo da bismo ušli u ovaj svijet ovakav:

Od fizičkog preko mentalnog do emocionalnog tijela.

Proces prisutnosti veličanstven je utoliko što nas vodi na putovanje koje nam omogućuje da se počnemo učinkovito vraćati vlastitim tragovima duž te staze kako bismo mogli ponovno uspostaviti povezanost s vlastitom Unutarnjom prisutnošću. Proces nam, a da toga nismo ni svjesni, omogućuje da najprije ponovno probudimo fizičku prisutnost, zatim mentalnu jasnoću, a tek tada emocionalnu ravnotežu. Budući da je staza svjesnosti uspostavljena kad smo zakoračili u ovaj svijet, ne možemo se slučajno ponovno povezati sa svojim Izvorom. Ako namjerno ne krenemo unatrag, ne možemo se vraćati njome. Ako najprije ne postignemo fizičku prisutnost, zatim mentalnu jasnoću, a onda emocionalnu ravnotežu, i to upravo tim redoslijedom, svaki je naš pokušaj ponovnog povezivanja s Unutarnjom prisutnošću neizvoran.

Ako ponovno istražimo ustrojstvo Procesa emocionalnog čišćenja, jasno možemo uočiti uspjeh Procesa prisutnosti dok nas pravilno vodi stazom povratka do nas samih. Ta metoda sustavno preokreće stazu svjesnosti kojom smo zakoračili u iskustvo ovoga svijeta i stoga se njome trebamo koristiti kad god to možemo. U okviru Procesa emocionalnog čišćenja najprije učimo »otpustiti glasnika« (fizička razina), zatim »primiti poruku« (mentalna), a onda »osjetiti da bismo iscijelili« (emocionalna razina) te naposljetku pronaći suosjećanje prema sebi (»vibracijski« pomak u našem ponašanju koji je preduvjet za ponovno povezivanje s Unutarnjom prisutnošću).

Kad smo započeli s Procesom prisutnosti, promišljeno smo bili navedeni da zakoračimo na stazu koja nas vraća unutarnjoj svijesti i da krenemo njome unatrag. Vježbe disanja odmah su nam počele pomagati u ponovnom buđenju fizičke prisutnosti. Izjave za buđenje Prisutnosti, napisani tekstovi i percepcijske metode zajednički su nam ponovno počele buditi mentalnu jasnoću. Dok sada prolazimo kroz sljedeće tri vježbe svjesno obavljamo zadatak ponovnog buđenja emocionalne svijesti ležeći u kadi punoj tople vode. Kasnije ćemo objasniti zašto i kako taj postupak olakšava postizanje sve veće emocionalne svjesnosti.

U sedmoj vježbi svjesno dolazimo do emocionalnog dijela našeg obratnog putovanja stazom svjesnosti. Mnogima bi od nas ovaj dio putovanja, kretanje kroz emocionalno carstvo, mogao biti izrazito naporan zato što kroz emocionalno carstvo ne možemo proći *razmišljajući,* nego samo *osjećajući.* Tijekom ove faze Procesa podsjećamo se na sljedeće:

Ne *moramo znati razloge da bismo prihvatili*
kako je ono što osjećamo ili ono što nam prenosi naš Unutarnji
Pomagač stvarno i istinito za nas.

Sada se od nas traže osjećaji, za razliku od razmišljanja, kako bismo mogli ući u dublji odnos s vlastitom Unutarnjom prisutnošću. Da bismo shvatili zašto nam osjećaji, a ne razmišljanje, pomažu u uspostavljanju dubljeg odnosa s Prisutnošću, mogli bismo reći da se osjećaji odnose na ono što je bilo prije razuma.

Za uspostavljanje izvornog odnosa s Unutarnjom prisutnošću trebamo prestati u svemu tražiti razloge. Ako u sve oko sebe pokušavamo unijeti nekakav smisao, tada smo previše zaokupljeni mislima. Kad smo previše zaokupljeni mislima iskustvo možemo prihvatiti kao stvarno i istinito samo ako ga najprije »shvatimo«. Tada dospijevamo u nevolju, jer naša Unutarnja prisutnost posjeduje »znanje« za razliku od »razumijevanja«. Ona ne razmišlja, ne razmatra i ne proučava. Dok obavljamo vodene vježbe, primjerice, nije prijeko potrebno da »shvatimo« što nam se događa kako bi to iskustvo bilo vrijedno. Iskustvo je valjano zato što ga proživljavamo i zato što ga osjećamo, a ne zato što razmišljamo o njemu.

Kako bismo počeli obnavljati svoju emocionalnu ravnotežu, sada moramo proširiti fizičko i mentalno iskustvo kojim smo se dosad bavili tijekom Procesa prisutnosti i otvoriti se, prepuštajući vodstvo vlastitom srcu. Emocionalna ravnoteža isključivo je stvar srca. U svijetu koji još ne shvaća da je stanje emocionalnog tijela od iznimne važnosti u evoluciji ljudskih bića, pitanja srca nisu uvijek jednostavna. No, upravo nam srce, a ne um, omogućuje da iskusimo dubine vlastite čovječnosti.

Stoga je prirodno i posve očekivano da tijekom ove faze putovanja prema svjesnosti sadašnjeg trenutka nastavljamo *razmišljati* i u mislima se probijati kroz ono što nam se događa. Pokušavat ćemo »shvatiti«. Naša redovna i uvjetovana potreba da pokušamo shvatiti što nam se događa izazvat će različite stupnjeve zbunjenosti. Stoga je važno da prolazeći sedmu, osmu i devetu vježbu imamo na umu sljedeću »spoznaju«:

Ovoga je trenutka, dok prolazimo svojim emocionalnim tijelom, korisno ako osjetimo zbunjenost. Ona je pokazatelj napretka.

Zašto? Zato što od zbunjenosti imamo koristi. Ona nam onemogućuje da se kroz emocionalno carstvo probijamo uz pomoć ega. Ako sebi dopustimo da »ne moramo razumjeti kako bismo spoznali«, putovanje kroz ovaj dio iskustva bit će nam mnogo jednostavnije i lakše. Ako se pomirimo s unutarnjom zbunjenošću i prihvatimo je kao privremenu nužnost te kao znak napretka, nećemo se upuštati u nepotrebne drame ili se vratiti reaktivnom ponašanju. Nema ničega lošeg u tome ako od ovoga trenutka pa sve dok ne završimo s devetom vježbom ponekad osjetimo zbunjenost zbog toga što nam se događa.

Kad počnemo sa sedmom i prvom vodenom vježbom do završetka devete trebamo se kretati s osjećajima. Prolazeći s osjećajima kroz emocionalno carstvo u emocionalno tijelo unosimo dodatnu svjesnost i spretnost. Budimo ga. Ta dodatna svjesnost automatski smanjuje negativan emocionalni naboj, jer nam omogućuje da žarište Procesa usmjerimo prema emocionalnim blokadama koje naizgled ne postoje dok prednost dajemo životu u vremenu i dok pretežno živimo u vremenu.

Posebno smo se uvježbavali za ovaj emocionalni vid putovanja i stoga smo dobro pripremljeni. Bilo bi korisno da ponavljanjem posvećenosti čitavom Procesu sami sebi svjesno olakšamo prolazak kroz ovo izazovno raskrižje u našoj pustolovini koja vodi do svjesnosti sadašnjeg trenutka:

Svakoga dana, bez obzira na sve, moramo obavljati vježbe disanja.
Izjave za buđenje Prisutnosti moramo ponavljati s novom odlučnošćn. Moramo marljivo istraživati nove percepcijske metode koje ćemo naučiti. Procesom emocionalnog čišćenja moramo se i dalje koristiti kao mačem.
Kad god se pojavi nelagoda, moramo je »osjetiti da bismo je iscijelili«.

Sada smo već daleko stigli na putu ponovnog uspostavljanja otvorenog kanala prema Unutarnjoj prisutnosti. Nije to mala stvar. Staza svjesnosti kroz koju smo prošli ulazeći vi ovaj svijet omogućila nam je da stignemo ovamo i usidrimo svoju svjesnost. No, to je tek pola priče. Proces prisutnosti vodi nas i do druge polovice kako bismo mogli postići cjelovitost i tako obnoviti svjesnost o vlastitoj Svetosti. Proces prisutnosti omogućuje nam da svjesno stojimo u tom vanjskom svijetu i istodobno pratimo unatrag vlastite tragove i uspostavljamo svjesnu vezu sa svojom Unutarnjom prisutnošću, stanjem Postojanja iz kojega smo potekli.

Kad to postignemo, uspostavili smo otvorenu liniju komunikacije koja nam omogućuje da svjesno prebivamo u ovom uvjetovanom svijetu, istodobno povezani s neuvjetovanim Izvorom koji je stvorio svaki dio našeg iskustva. Mogućnosti nam postaju neograničene. Uzdižemo se u stanje Postojanja u kojemu smo u svijetu, ali mu ne pripadamo. To nam omogućuje da stojimo na mjestu s kojega možemo dodirivati ovaj svijet kroz svoju zajedničku Prisutnost, ali on više ne dopire do nas. To postignuće nas preobražava iz žrtve ili pobjednika u instrument najuzvišenijeg služenja.

Postizanje tog zadatka omogućuje nam da zakoračimo u krajnje, neistraženo područje vlastitoga Ja. U carstvima ljudskoga istraživanja ovo nas putovanje preobražava u junake svjesnosti. Prešli smo dugačak put i prevladali mnoge prepreke da bismo postigli to stanje Milosti.

Stoga zastanimo na trenutak kako bismo pohvalili sebe što smo stigli tako daleko.

Trebamo znati da je ono što nas još čeka zahvaljujući svemu što smo iskusili postalo mnogo lakše i blaže iskustvo. Sve što nam se ikada dogodilo, bez obzira u kojemu obliku, promišljeno nas je dovelo do ovog trenutka.

Stoga budimo zahvalni na veličanstvenosti putovanja u koje smo se upustili. Počeli smo kao nesvjesna molekula, a sada smo prigrlili neograničenost svjesnosti sadašnjeg trenutka.

Svjesno prihvatimo to zadivljujuće postignuće vlastitom nutrinom i dopustimo mu da nas osnaži za nepoznatu stazu koja neprestano vodi prema naprijed, prema unutra i u visine.

Smirivanje ega

Tijekom prvih šest vježbi Procesa prisutnosti usredotočili smo se na aktiviranje procesa »raščinjavanja« i na učenje postupaka potrebnih da bismo Proces emocionalnog čišćenja mogli primijeniti u svom svakodnevnom iskustvu. Čin »raščinjavanja« odlikuje namjera da potisnutim uspomenama iz prošlosti dopustimo da počnu izranjati na površinu kako bismo ih mogli svjesno integrirati. Ta je namjera utvrđena i aktivirana onog trenutka kad smo prvi put počeli svjesno povezivati disanje u prvoj vježbi. Proces prisutnosti olakšava nam provođenje te namjere »redefiniranja prošlosti«, ili barem njegove ideje, na takav način da iz onoga što smo proživjeli možemo dobiti iskustvene uvide. Zahvaljujući tome, postajemo svjesniji naslijeđenih postupaka i sustava uvjerenja koji nam nisu od koristi.

Namještaljke kroz koje smo prošli proteklih tjedana pokazuju nam da se ispod svake potisnute uspomene, ograničavajućeg sustava uvjerenja i nekorisnog obrasca ponašanja krije negativan emocionalni naboj. Vježbe disanja izvlače negativni emocionalni naboj na površinu, jer je upravo on odgovoran za fizička, mentalna i emocionalna stanja neravnoteže koja se pojavljuju u našem životu otkako smo napustili djetinjstvo. Taj je emocionalni naboj također odgovoran za sve drame i postupke »samoizlječenja« u kojima svjesno i nesvjesno umirujemo i kontroliramo svoj život. Isti nas je naboj držao vezanima za prošlost i/ili projicirao našu pažnju u neodređenu budućnost, a da toga nismo bili ni svjesni.

Tijekom sljedeće tri vježbe također ćemo disati. Mnogi će ležati u kadi punoj tople vode. To nije kazna, nego važna metoda i sigurnosna mreža osmišljena kako bi nam pomogla da napravimo prečicu kroz varljive predjele ega.

Ne zaboravite da se ustrojstvo ega sastoji od našeg ponašanja, izgleda i okolnosti našeg života. Drugim riječima, sve dok ne integriramo traume iz djetinjstva, našim ponašanjem, izgledom i životnim okolnostima u velikoj mjeri upravlja negativan naboj emocionalnog tijela, bili mi toga svjesni ili ne. Međutim, izgled, ponašanje i životne okolnosti u očima ega čine sveukupnost onoga tko i što smatra da jesmo, odnosno sveukupnost onoga što bi želio da vjerujemo. Stoga je negativan emocionalni naboj pijesak na kojem ego gradi svoj iluzorni identitet.

Kako bi obranio taj prividni identitet i onemogućio nam da spoznamo istinsku prirodu svoje izvorne Unutarnje prisutnosti, ego se trima vanjskim atributima koristi kao sredstvima kojima nas navodi da povjerujemo kako smo se uspješno razračunali sa svojim negativnim emocionalnim nabojem. Može nas navesti da se ponašamo i izgledamo kao da smo posve u ravnoteži, osobito kad se približavamo jezgri svojih poteškoća. Također može oblikovati uvjete naših životnih okolnosti kako bi se činilo da smo po svim mjerilima uspješni i napredni, iako smo zapravo povrijeđeni i patimo ispunjeni tihim očajanjem. Ego dobro zna kako može stvoriti privid kao da je sve dobro, lijepo i krasno.

Zašto se ego tako ponaša? Zašto želi stvoriti privid da je sve u redu? To čini kako ne bismo propitivali dogovor u skladu s kojim mu dopuštamo da upravlja našim životom, iako tog dogovora nismo ni svjesni. To čini zato što se u potpunosti oslanja na negativan emocionalni naboj koji mu omogućuje i samo postojanje. Negativan emocionalni naboj je gorivo koje hrani sve naše drame, a svaka drama je pijana ludost ega. Zapamtite da je ego ono što smo osmislili kao djeca kako bismo zamijenili izvorno *ja.* Ego je neautentična laž koja prikriva izvornu Prisutnost. Zbog

toga on automatski oblikuje naš izgled, ponašanje i životne okolnosti sve dok ne uspijemo neutralizirati nesvjestan i negativan emocionalni naboj. U tome uspijeva tako što projicira neizvornost koju je stvorio na temelju naših dječjih strahova, bijesa i tuge. Neizvornost je oklop koji nas štiti od svjesnosti i moći Unutarnje prisutnosti. Ego nas ohrabruje da ponosno navučemo taj oklop. Navodi nas da povjerujemo kako je oklop, odnosno neizvornost, prijeko potrebna kako bi nas zaštitila od »nepredvidljivosti vanjskog svijeta«. Zbog toga ego tako snažno potiče i podržava ulogu žrtve ili pobjednika. Držeći našu pažnju usmjerenu na potencijalnog neprijatelja iz vanjskog svijeta, držeći nas kao začarane zrcalom i našim odrazom u njemu, mi i dalje ostajemo nesvjesni živuće Prisutnosti koja stoji pred zrcalom.

To je jedan od razloga zbog kojih u ovoj fazi Procesa prisutnosti koristimo instrument koji, iako nam je poznat, primjenjujemo na način posve stran dogovoru koji smo sklopili s egom. S egom smo se dogovorili da je kupanje namijenjeno održavanju čistoće dragocjenog tijela, uživanju i opuštanju. Kupanje je sredstvo održavanja čistoće i njegovanja izgleda, smirivanja napetosti i poboljšanja naših trenutnih životnih okolnosti.

No, kupanjem se nećemo koristiti zbog tih razloga, nego da bismo se oslobodili negativne energije emocionalnog tijela buđenjem njegove povećane svjesnosti.

Na koji je način i zašto ležanje u toploj vodi učinkovito pri buđenju svjesnosti negativnog emocionalnog naboja te pri njegovom smanjivanju? Bit će nam korisno ako ukratko ponovimo.

Kad napuštamo djetinjstvo i ulazimo u svijet odraslih od nas se traži da do određenog stupnja postanemo neizvorni. Jednostavno rečeno, to znači da učimo reći »ne« kad mislimo »da« i reći »da« kad mislimo reći »ne«. Odrasla osoba je, posve jednostavno rečeno, *dijete koje se odupire.* Kako bismo se prikazali odraslima moramo se neprestano odupirati potrebi za vlastitom izvornošću. Po prirodi smo spontano radosna i kreativna bića, stoga je bilo koje drugo stanje Postojanja koje prikazujemo neizvorno. Apsolutno je riječ o drami i otporu. Kad već dobrano zakoračimo u iskustvo odrasle osobe tako smo vješti u prikazivanju neizvornosti da se poistovjećujemo s tim lažnim stanjem kao da je riječ o normalnom ponašanju. Svi smo čuli djecu kako govore: »Pretvarat ćemo se da smo...«. Djeca time zapravo govore: »Budimo slični odraslima«.

Vlastita izvorna priroda može nam postati tako nepoznata da bi nam u društvu ljudi koji se spontano prepuštaju radosti i kreativnosti moglo biti neugodno, mogli bismo se naljutiti, postati razdražljivi ili se čak

postidjeti. Međutim, potajno nas privlače ljudi koji izražavaju vlastitu izvornost. Nazivamo ih »slobodnim dušama«, osebujnima, umjetnicima ili ekscentricima. Pridajemo im etikete kao da u nečemu griješe, kao da su oštećeni i treba im popravak. No, oni su naši potajni junaci i kad odu uvijek žalimo za njima. Takvi su ljudi prekrasna zrcala koja u naš život ulaze kako bi nas podsjetila na dijete koje je umrlo u nama.

Naš trajni otpor emocionalnoj izvornosti u emocionalnom tijelu stvara vrućinu, jer svaki otpor izaziva rascjep, a rascjep stvara vrućinu. Trajni otpor izvornosti dovodi do stalnog gomilanja vrućine, a tu nakupljenu vrućinu u okviru Procesa prisutnosti nazivamo »nabojem«. Upravo taj naboj postaje jezgra svih naših fizičkih, mentalnih i emocionalnih nelagoda. Unutarnja vrućina u emocionalnom se obliku očituje izvan nas te je definiramo kao strah, bijes ili tugu. Riječ je o negativnom emocionalnom naboju kojeg ćemo prizvati u svijest i smanjiti tijekom vodenih vježbi i svjesne primjene Procesa emocionalnog čišćenja.

Kako ulazimo sve dalje u odraslo doba, nesvjesno usvajamo postupke za umirenje i kontroliranje u pokušaju da se uhvatimo ukoštac s nelagodom negativnog emocionalnog naboja. Svi su naši neugodni emocionalni, mentalni i fizički simptomi izravna veza sa skrivenim negativnim emocionalnim nabojem. No, mi to ne shvaćamo, nego automatski i nesvjesno pribjegavamo umirenju i kontroli, što u naše iskustvo unosi još teži oblik neravnoteže. Takvu automatsku i nesvjesnu reakciju na simptome neravnoteže također je u nas utisnulo ponašanje roditelja i njihove reakcije na vlastiti negativan emocionalni naboj. Usprkos svim našim naporima da potisnemo taj osjećaj nelagode, negativan emocionalni naboj neminovno preplavljuje nam život i očituje se u obliku straha, bijesa i tuge. Strah, bijes i tuga predstavljaju emocionalno trojstvo nelagode koje uzrokuje sve bolesti što danas postoje u svijetu.

Kad započnemo s Procesom prisutnosti, najprije radimo na ostvarenju fizičke prisutnosti. Stoga postajemo svjesni neugodnih fizičkih osjeta u tijelu, neproduktivnih vidova našeg svakodnevnog ponašanja i negativnih odnosa s vanjskim svijetom koje prije možda nismo ni zapažali. Tada postižemo svojevrsnu mentalnu jasnoću i počinjemo povezivati svoje sustave uvjerenja i sveopću kvalitetu svog života. Međutim, mnogi ključni događaji koji su u naše emocionalno tijelo utisnuli neravnotežu koju sada namjeravamo neutralizirati dogodili su se prije nego što smo ovladali jezikom i/ili apstraktnim idejama. Stoga ne možemo pouzdano razmišljati o tim događajima, niti ih dotaknuti govorom. Upravo u tome tradicionalna terapija doživljava neuspjeh i postaje jednako zastarjela kao šok terapija. Upravo zbog takvih događaja 20 minuta ležimo u kadi tople vode prije vježbi disanja.

Postoje mnoga objašnjenja koja govore zašto voda budi emocionalni sadržaj našeg iskustva. Općenito je prihvaćeno da je element vode snažno povezan s emocijama. Suze su tekuće. O moru govorimo kao o »oceanu emocija« i ocean shodno tome predstavlja emocionalno tijelo planeta. Već smo nagovijestili da su emocije zapravo energija u kretanju, a ako je ikada postojala energija u kretanju na ovom planetu, to su onda tekućine koje neprestano teku njegovom površinom i ispod nje. Poput planeta, i naše je ljudsko tijelo sastavljeno od više tekućine nego krute tvari. Mjesec se također općenito povezuje sa ženskim načelom, a stoga i s emocijama. Znamo da pun Mjesec djeluje na emocionalni sadržaj čovjeka, kao što djeluje i na plimu i oseku svake veće vodene površine. O samim emocijama možemo razmišljati kao o plimi i oseki koje se uzdižu i spuštaju u našoj nutrini. Kad je netko previše emocionalan, kažemo da su ga »preplavili osjećaji«.

Mnoštvo je povezanosti i metafora u kojima se povezuju voda i emocije. Jasno je da su voda i emocije oduvijek bile blisko povezane. Voda je energija u kretanju koju možemo promatrati, usprkos tome što nam je pozornost prikovana uz fizički svijet. Energetski tok nam je važan. Promatranje kretanja vode u životu pruža nam materijal za ovakve izraze: »Ne uznemiravaj se, samo se prepusti«.

Ležanje u toploj vodi u okviru Procesa prisutnosti omogućuje nam da u negativan emocionalni naboj koji nosimo buđenjem svjesnosti emocionalnog tijela unesemo stvarne promjene. Upravo naša svjesnost o tom negativnom naboju dovodi do ponovnog uspostavljanja unutarnje ravnoteže. To nam postaje očito kad duže vrijeme ležimo u kadi. Time aktiviramo carstvo čistih osjećaja, ono područje u kojemu smo boravili prije nego što smo naučili verbalno komunicirati. Također aktiviramo vibracijske uspomene na boravak u maternici, kao i na sam trenutak rođenja i prvih nekoliko emocionalnih godina života. Ta iskustva pripadaju među posljednja u kojima smo bili potpuno prisutni.

Kad u svrhu postizanja svjesnosti sadašnjeg trenutka legnemo u toplu vodu, budimo svjesnost emocionalnog tijela. To nam je iskustvo neugodno zbog svega što stoji između onoga tko i što »mislimo« da jesmo sada i jezgre naše izvornosti. Drugim riječima, nelagoda koju osjećamo naša je drama, laž, a time zapravo dinamika našeg ega. Zato ljudi koji se neugodno osjećaju zbog svojih emocija općenito ne vole dugotrajne tople kupke. Svaka nelagoda koja izroni na površinu tijekom vodene vježbe i tijekom vježbe disanja negativan je emocionalni naboj koji moramo integrirati kako bismo obnovili ravnotežu kvalitete našeg sveukupnog života. Integriramo ga kad ga osvijestimo.

Ležanjem u toploj vodi promišljeno suočavamo vrućinu izazvanu našim otporom prisutnosti s toplinom vode u kadi. Jedna toplina je stvarna (voda), a druga je lažna (emocionalni otpor). Ta se dva stanja topline suočavaju i ako jedno od njih ne popusti, možemo osjetiti sve veću nelagodu ili klaustrofobiju ili imamo osjećaj da će se dogoditi nešto strašno. Tada zapravo osjećamo nagomilani strah, bijes i tugu koji izlaze na površinu kako bi ih integrirala naša svjesna pažnja. Također osjećamo očajničku želju ega koji se grčevito drži svoje neizvornosti.

Dakako da toplina vode u kadi neće popustiti samo zato što nam se ne sviđa, stoga kroz to iskustvo možemo proći samo ako se oslobodimo negativnog emocionalnog naboja kojeg nosimo. Drugim riječima, dio ega odumire. Njegovu smrt možemo osjetiti na fizičkoj razini u obliku tjelesnih osjeta, na mentalnoj u obliku misaonih procesa, a na emocionalnoj u vanjskim izrazima straha, bijesa ili tuge. Kako odumire stisak ega u našem životu, tako se iz emocionalnog tijela oslobađa negativan naboj. Do tog otpuštanja dolazi u trenutku predavanja ili »otpuštanja«. U tom se trenutku jedan dio naše vanjske drame također odvaja iz naše svijesti. Stoga se oslobađamo dijela laži i dobivamo dio Prisutnosti.

To se također događa tijekom svakodnevnih vježbi disanja. Ponekad možemo osjetiti kako se u nama uzdižu valovi vrućine koji se nenadano povlače, tako da se osjećamo malo hladniji nego što je uobičajeno. Riječ je o izranjanju i otpuštanju negativnog emocionalnog naboja.

Mogli bismo reći da tijekom ležanja u toploj vodi dio težine emocionalnog tereta prošlosti istječe niz odvod. Naša nesvjesna reakcija na taj teret natjerala nas je da usvojimo mnoštvo nekorisnih postupaka i negativnih uvjerenja koja nam ne daju ništa dobro. Onaj trenutak kad svjesno otpustimo dio negativnog naboja iz emocionalnog tijela vrlo je vjerojatno prvi u našem životu kad smo napravili dovoljno mjesta za disanje. Kad se teret smanji, sposobni smo uspravnije stajati, dublje udahnuti i upravo sada i ovdje promotriti obzorje svog života. Taj novi način gledanja mogli bismo nazvati »sagledavanje života u sadašnjem trenutku«, za razliku od promatranja kroz iskrivljene naočale prošlosti ili projicirane budućnosti.

Sa svakom dovršenom vježbom u vodi i vježbom disanja negativan emocionalni naboj se smanjuje, a dokaz da se oslobađamo prošlosti očituje se na mnoštvo načina. Nakon prve vodene vježbe i petnaestominutne vježbe disanja koja slijedi mogli bismo osjetiti prazninu. To je prirodno. Nestaje dio prošlosti koji smo i nesvjesno nosili sa sobom (jer ne znamo uvijek kakav teret nosimo) i koji smo pogrešno smatrali dijelom vlastite osobnosti. Nakon vježbe možemo osjećati kako nam iz tijela izbija vrućina.

Ta se vrućina doslovce odvaja od našeg emocionalnog tijela, odnosno, riječ je o odbacivanju negativnog naboja. Dan-dva nakon toga često se javlja osjećaj da nam je tjelesna temperatura nešto niža od one na koju smo navikli. Do toga dolazi zato što smo se oslobodili nečega čemu smo se opirali i spušta se temperatura čitavog tijela. Organizam će nam se ubrzo prilagoditi i pronaći novu ravnotežu. Ti osjeti mogu nam se u početku učiniti nepoznatima, ali ćemo automatski proći kroz njih i prilagoditi im se. Oni predstavljaju fizičke potvrde promjena koje smo unijeli u cjelokupno stanje našeg emocionalnog tijela. Pojavljuju se automatski, jer se potisnute uspomene koje aktiviramo i iznosimo na površinu tijekom prvih šest vježbi sada učinkovito raščišćavaju poput ulja s površine vode.

Međutim, u svemiru nema praznog prostora. Zbog toga od ovoga dijela Procesa moramo istodobno početi ispunjavati svoju nutrinu pozitivnim obrascima ponašanja i idejama koje će nam biti korisne. Drugim riječima, sada nam prioritet mora postati zamjenjivanje sve slabijeg nesvjesnog i negativnog emocionalnog naboja sve jačim svjesnim i pozitivnim emocionalnim nabojem. Zbog toga se sada moramo početi usredotočivati na fizičku prisutnost, mentalnu jasnoću, emocionalnu ravnotežu i povezivanje sa životnom svrhom. Naša je životna svrha svjesna povezanost sa samim životom. Kad sami upravljamo vlastitim životom automatski živimo svrhovito. Živimo promišljeno. Živimo kako bismo se oslobodili.

Tijekom sljedeće tri vježbe važno je imati na umu sljedeće: sa svakom vježbom u vodi i sa svakom vježbom disanja postajemo sve svjesniji emocionalnog tijela. Dvadesetominutnim ležanjem u vodi nakon kojeg odmah slijedi vježba disanja ubrzano aktiviramo svjesnost sadašnjeg trenutka. To znači da će nam se razmak između misli, riječi i djela te njihovih posljedičnih očitovanja (kvalitete našeg života) doimati sve kraći i kraći. Sada, zapravo, uviđamo povezanost uzroka i posljedica u svojem životu. Ta poboljšana percepcija doima se poput ubrzanog prolaženja vremena. Kako bismo u tom iskustvu uživali, a ne ga se plašili, ovoga se trenutka moramo obavezati da ćemo biti odgovorni za sve svoje misli, riječi i djela. Sijati smijemo samo ono što želimo požnjeti. Moramo se truditi da se ne prepuštamo starim obrascima negativnog razmišljanja. Moramo se posvetiti korištenju Procesa emocionalnog čišćenja kad god osjetimo uznemirenost. Moramo nastaviti disati dvaput dnevno tijekom 15 minuta bez obzira na sve.

Od ove točke Procesa možemo leći u kadu tople vode koliko god često želimo, nakon čega odmah trebamo obaviti vježbu disanja. Sto češće ležimo u toploj vodi s namjerom buđenja svjesnosti emocionalnog

tijela, to će negativni naboj brže izlaziti na površinu gdje se oslobađa. Međutim, ništa ne smijemo forsirati.

Upozorenje: Svjesno povezivanje disanja tijekom ležanja u toploj vodi, za razliku od onog kad samo mirno ležimo u kadi, pojačava svjesnost emocionalnog tijela. Tu vježbu ne bi trebali raditi pojedinci koji prvi put prolaze kroz Proces ili oni koji vodene vježbe obavljaju bez pomoćnika. Svjesno povezivanje disanja za vrijeme ležanja u toploj vodi ubrzava proces i može dovesti do nenadanog izranjanja straha, bijesa i tuge iz prošlosti. Stoga nam je za takvu vježbu potrebno vodstvo, iskustvo i prisutnost prijatelja koji će ondje biti u svojstvu svjedoka. Stoga se ne preporučuje da radimo te vježbe. U okviru Procesa prisutnosti, kao što je to izloženo u ovoj knjizi, jednostavno ležimo u toploj vodi tijekom 20 minuta, a onda izađemo iz kade, obrišemo se i odmah počnemo petnaestominutne vježbe disanja. Ako tijekom vježbe disanja osjetimo emocionalnu, mentalnu ili fizičku nelagodu, trebamo nastaviti održavati povezanost disanja sve dok to iskustvo ne prođe. Pridržavanje tih jednostavnih uputa osigurava postupan i nježan proces.

Preuzimanje kontrole nad negativnim

U okviru Procesa prisutnosti detaljno se govori o negativnom emocionalnom naboju. Postojanje negativnog naboja gotovo da nam pruža priliku da krivnju za svoje sadašnje okolnosti prebacimo na prošlost. Nažalost, od takvog načina razmišljanja nema nikakve koristi, osobito zato što sada svjesno i dosljedno smanjujemo učinak negativnog emocionalnog naboja na sadašnje okolnosti. Vrlo je vjerojatno da smo tijekom posljednjih šest vježbi više obnovili svoju emocionalnu ravnotežu nego tijekom čitavog dosadašnjeg života. Sljedećih nekoliko vježbi ubrzava taj postupak. Uskoro nećemo imati nikakvih izgovora za to što ne uživamo u svom životu, bez obzira na to kako se on odvija. Ili možda ipak hoćemo?

Tijekom čitanja prvog dijela knjige dobili smo savjet da pitanjima pristupamo na nov način. Od nas se tražilo da se usredotočimo na proces postavljanja pitanja, ni na koji način ne forsirajući odgovore. Sada samo na trenutak možemo zaboraviti tu uputu, jer pred nama je nekoliko pitanja koja će dobiti odgovore. Dok čitamo ono što slijedi, moramo imati na umu da nas istina uvijek oslobađa, osobito ako je možemo priznati sami sebi.

Ni na koji način ne možemo zanijekati da se naš život odvija upravo onako kako smo usmjerili pažnju. Isto tako, kvalitetu svih naših životnih

iskustava određuje kvaliteta naših namjera. Razmislimo li na trenutak
0 tome, shvatit ćemo da je to istina. Upravo kao što nas zakon uzroka
1 posljedice smatra sve podjednako odgovornima za svaku misao,
riječ i djelo, kvaliteta naših iskustava sastoji se od pažnje i namjere. Ta
univerzalna postavka sve nas smješta na razinu igrališta. Tko bi drugi
i mogao biti odgovoran za posljedice misli, riječi i djela koje svjesno
izražavamo? Ako smo u stanju prihvatiti tu istinu, tada razmislimo o
sljedećim pitanjima:

Ako možemo svjesno odabrati ljubav, zašto onda mrzimo?
Ako možemo svjesno odabrati sklad, zašto se onda svađamo?
Ako možemo svjesno odabrati mir, zašto onda odabiremo sukob?
Ako možemo svjesno odlučiti da drugima pružimo podršku,
zašto onda odlučujemo biti podrugljivi?
Ako možemo svjesno odabrati smijeh, zašto onda biramo tugu?
Ako možemo svjesno odabrati osmijeh, zašto se onda odlučujemo za mrštenje?
Ako možemo svjesno odabrati zahvalnost, zašto se onda odlučujemo žaliti?
Ako možemo svjesno odlučiti da ćemo ohrabrivati druge,
zašto onda odlučujemo da ćemo se natjecati?
Ako možemo svjesno odabrati samopouzdanje,
zašto se onda prepuštamo sumnjama? Ako možemo svjesno odabrati da nam bude ugodno, zašto onda odabiremo
patnju?
Ako možemo svjesno odabrati optimizam, zašto se onda prepuštamo negativnostima?

Odgovor na ova i na sva ostala pitanja koja pitaju zašto i dalje nastavljamo zračiti negativnost umjesto ohrabrujućeg zračenja naše Unutarnje prisutnosti uvijek je jedan te isti. On glasi:

Umjesto da odaberemo razvijati emocionalnu zrelost koja je potrebna kako
bismo sebi »pružili« pažnju koja nam je potrebna, radije se prepuštamo
vanjskoj drami kako bismo tu pažnju mogli »dobiti« od drugih.

Kad se posvetimo tome da sami sebi pružimo pažnju koja nam je potrebna, posvetili smo se vlastitoj slobodi. Sadašnji trenutak savršen je trenutak u kojemu možemo odabrati emocionalni rast. To možda nije najjednostavniji izbor, ali je svakako najodgovorniji.

Prihvaćanje fizičke prisutnosti

Prihvaćanje fizičke prisutnosti prvi je korak koji moramo poduzeti u životu kako bismo trajno napustili reaktivno ponašanje i usvojili svjesno djelovanje. Ako u svom životu nismo fizički prisutni, ne možemo donositi odgovorne i korisne odluke. Odgovorno ponašanje je uzročno i zato će nas automatski dovesti do povećanja unutarnjeg spokojstva i vanjskog sklada, ali da bismo probudili to stanje Postojanja, moramo biti prisutni u svome životu.

Ako nismo prisutni u fizičkome tijelu, tada lutamo mentalnom razinom. To znači da naša svijest lebdi nekim idejnim prostorom kojega nazivamo »prošlošću« i »budućnošću«. Tada životne odluke donosimo na temelju opažaja koje primamo na tim prividnim mjestima. Kako bi nam te odluke na bilo koji način mogle biti korisne? Odluke utemeljene na događanjima iz prošlosti i eventualnim događanjima iz budućnosti najčešće su reaktivne, a samim tim i uvijek štetne za nas. Najčešće se temelje na posljedicama pa su stoga neučinkovite. Zbog toga su svakodnevne vježbe disanja toliko važne. Svjesno povezano disanje najbrži je postupak za izvlačenje svijesti iz mentalnog stanja »života u vremenu«, kako bismo mogli početi prikupljati i održavati svjesnost fizičke prisutnosti.

Tijekom djetinjstva smo počeli usvajati naviku mentalne evakuacije fizičkog tijela i bježanja u prividno mentalno iskustvo koje sada nazivamo »vremenom«. To smo činili jer smo se plašili onoga što nam se događalo u sadašnjem trenutku. To je posve jednostavno - osjećaj vlastite Prisutnosti izgubili smo zbog straha. Strah nas nagoni da napustimo fizičko tijelo. Svoju smo izvornu Prisutnost zamijenili za oklop laži. Proživljavali smo iskustva koja su uzrokovala strah, a budući da nismo shvaćali što nam se događa ili što bismo u tome pogledu mogli poduzeti, u mislima smo pobjegli u prividne hodnike vremena. Na tom nestvarnom mjestu mogli smo se pretvarati da je sve u redu ili da će biti u redu jednoga dana. No, više se ne nalazimo vi toj situaciji.

Tijekom proteklih šest vježbi stekli smo dublji uvid u uzroke fizičke, mentalne i emocionalne neravnoteže. Također smo usvojili percepcijske metode koje će nam pomoći da položimo temelje povratka svjesnosti sadašnjeg trenutka. Primjenom Procesa emocionalnog čišćenja već smo počeli mijenjati svoj stav prema vlastitom životnom iskustvu te više ne reagiramo, nego svjesno djelujemo. I sama činjenica da smo stigli do ovoga dijela Procesa prisutnosti dokaz je da smo iskreno odlučili preuzeti odgovornost za kvalitetu svog života.

Sada nam više neće biti teško u mislima napraviti skok koji će nam omogućiti prihvaćanje činjenice da su sva tegobna (zastrašujuća) iskustva

koja su nas mučila u prošlosti zapravo uvijek bila zamaskirane prilike za rast i razvoj. »U vremenu« to nismo mogli uočiti, ali nam postaje posve očigledno kad postignemo svjesnost sadašnjeg trenutka. Kad uspijemo napraviti skok u percepciji, kad uvidimo da je sveukupan život prilika za razvoj, tada na svjesnoj razini više nemamo razloga za strah. Zašto se plašiti kad znamo da nam se *životna iskustva događaju samo zato da bismo mogli rasti?* Osobito sada, kad smo osnaženi percepcijskim metodama koje nam omogućuju da svjesno sudjelujemo u svim svojim iskustvima rasta i da ih integriramo. Ta nam spoznaja pruža sigurnost.

Sto smo svjesniji svake pojave svojih neintegriranih životnih iskustava, to će se naš osjećaj sigurnosti postupno početi širiti i u nesvjesno područje. To znači da će se i naše dječje *ja* također ponovno početi osjećati sigurnim kad svjesno preuzmemo odgovornost za kvalitetu svih svojih doživljaja. A sigurno dijete je ispunjeno spontanom radošću i kreativnošću.

Stoga bez straha možemo početi napuštati ovo prividno iskustvo koje nazivamo »životom u vremenu« i vratiti se u svoj jedini stvarni dom kojega imamo dok putujemo sadašnjim životnim iskustvom, a to je fizičko tijelo. Kad odlučimo vratiti se u fizičko tijelo, istodobno smo odlučili postati fizički svjesni svakog dijela svog života. Tek otkrivena fizička prisutnost je dar, jer nam omogućuje da svoju energiju preusmjerimo u svjesno kretanje kroz iskustva za koja znamo da su nam korisna. Stoga je ovo trenutak u Procesu prisutnosti u kojemu svjesno moramo prihvatiti zadatak kretanja kroz svoja iskustva.

Imamo samo dva instrumenta uz pomoć kojih možemo ulaziti, prolaziti i izlaziti iz svojih životnih iskustava, a to su pažnja i namjera. Pažnja je instrument mentalnog tijela, ono čime se usredotočujemo. Namjera je instrument emocionalnog tijela, ono zbog čega se usredotočujemo. Kvalitetu našeg života u svakom trenutku određuje stupanj svjesnosti pažnje i namjere. Posve jednostavno, ali moramo biti fizički prisutni da bismo se svjesno koristili tim percepcijskim metodama na koristan način.

U svakom trenutku života automatski se koristimo i pažnjom i namjerom. Tim smo se instrumentima uglavnom koristili na nesvjestan način, na temelju onoga što nam se, prema našem uvjerenju, dogodilo u prošlosti i što bi nam se moglo dogoditi u budućnosti. Drugim riječima, sve donedavno smo kvalitetu svog života osmišljavali dječjim tumačenjima i budućim procjenama. Bilo bi točnije reći da smo svom pogrešno informiranom djetetu dopuštali da određuje što je najbolje za nas na temelju njegovih tumačenja svijeta. Ta su tumačenja priče koje smo pričali sebi kao djeca i koje su se otada pretvorile u knjižnicu naših nesvjesnih, ali ključnih sustava uvjerenja. Nijedna od tih priča nije istinita i zato bi bilo opasno da tim nesvjesnim, suštinskim sustavima

uvjerenja i dalje dopuštamo da ulogu igraju mjerila kojim se određuje kvaliteta našega sadašnjeg iskustva života. Od najveće je važnosti da se počnemo svjesno kretati svojim iskustvima.

Ako pažnju i namjeru dvaput dnevno usredotočimo na jednostavan instrument upravljanja s kojim ćemo se sada upoznati, naučit ćemo kako možemo izvršiti taj zadatak. Tijekom sljedeće tri vježbe trebamo se koristiti tim instrumentom za usmjeravanje svojih iskustava prema sve većoj fizičkoj prisutnosti, mentalnoj jasnoći i emocionalnoj ravnoteži. Dosljedna primjena toga instrumenta pružit će nam uvid u posljedice svjesnog upravljanja vlastitom pažnjom i namjerom.

Ovaj jednostavan, ali iznimno moćan navigacijski instrument djeluje na temelju pretpostavke da se različiti atributi naše percepcije moraju uskladiti na određenu frekvenciju kako bismo postigli konkretnu kvalitetu iskustva. To ćemo najbolje razumjeti ako zamislimo orkestar. Kako bi postigli međusobni sklad svi glazbenici i orkestar moraju svirati istu kompoziciju. Različiti atributi naše percepcije na isti se način moraju svjesno uskladiti na istu frekvenciju kako bismo mogli postići određenu kvalitetu iskustva. Naša je osobna frekvencija ono o čemu najčešće razmišljamo. Tijekom sljedeće tri vježbe taj navigacijski instrument usklađuje našu osobnu frekvenciju s fizičkom prisutnošću, zatim s mentalnom jasnoćom, a na kraju i s emocionalnom ravnotežom.

Kako bismo ga što bolje iskoristili, dvaput dnevno (ujutro i navečer), nakon petnaestominutne vježbe disanja, sami sebi postavljamo određena pitanja. Već smo raspravljali o pristupu kojeg trebamo prihvatiti tijekom Procesa prisutnosti u pogledu postavljanja pitanja pod naslovom *Svjesnost postavljanja pitanja.* Bilo bi korisno da to ukratko ponovimo.

Kad nam u životu netko postavi pitanje, istog se trenutka poslužimo pažnjom kako bismo pronašli odgovor. Ako ga ne uspijemo pronaći, svjesno okončavamo misaonu potragu s ograničavajućom samoprosudbom u pogledu svojih intelektualnih sposobnosti. Proces prisutnosti, a osobito ovaj određeni navigacijski instrument, traži od nas da prihvatimo drukčiji pristup. U ovoj je vježbi važno postavljanje pitanja, a ne pronalaženje »ispravnog« odgovora.

Stoga nije prijeko potrebno u mislima tragati za odgovorom ili ga pokušati nasilno izvući na površinu. Trebamo iskreno postavljati pitanja i obratiti pažnju na prvi odgovor koji se pojavi u mislima. Samom procesu odgovaranja ne pridajemo nikakvu važnost. Ako se odgovor ne pojavi, prelazimo na sljedeće pitanje. Na taj način odgovoru dopuštamo da se pojavi kad to najmanje očekujemo. Ako se odgovor pojavi, zapamtimo ga, a onda prelazimo na sljedeće pitanje.

Učinkovitost te metode temelji se na dosljednom postavljanju pitanja, a ne na pronalaženju ispravnog odgovora. Um će se automatski pobrinuti za odgovore. Ti odgovori nam se neće uvijek očitovati kao mentalni koncepti, misli ili slike, nego kao povoljne promjene u kvaliteti našega iskustva, odnosno kao prijateljski naklonjeni »glasnici«.

Najbolje je da pitanja postavljamo neposredno nakon vježbe disanja, jer tada posjedujemo najviše svjesnosti sadašnjeg trenutka koja hrani naše svjesne namjere. Svjesnost sadašnjeg trenutka uvećava sve na što je svjesno usmjerimo.

Navigacijski instrument za sedmu vježbu:
Postavljanjem ovih pitanja nakon vježbi disanja
svoje iskustvo usmjeravamo prema fizičkoj prisutnosti.

Što *je svrha fizičke prisutnosti?*
Koji zvuk povezujem s fizičkom prisutnošću?
Koju boju povezujem s fizičkom prisutnošću?
Koji miris povezujem s fizičkom prisutnošću?
Koji okus povezujem s fizičkom prisutnošću?
Koju emociju povezujem s fizičkom prisutnošću?
Koju teksturu povezujem s fizičkom prisutnošću?
Koji fizički oblik fizička prisutnost ima za mene?
Koji pokret povezujem s fizičkom prisutnošću?
Koji vizualni simbol povezujem s fizičkom prisutnošću?
Na kojem području svog života u ovom trenutku
doživljavam fizičku prisutnost bez ikakva napora?

Tijekom sljedećih sedam dana od nas se traži da:

1 **Dvaput dnevno radimo petnaestominutne vježbe disanja. Također možemo napraviti i više od jedne vodene vježbe koja je potrebna za aktiviranje ove vježbe.**
2 **Ponavljamo Izjavu za buđenje Prisutnosti kad god nismo zaoku pljeni drugim mislima.**
3 **Pročitamo napisani tekst i primjenjujemo navigacijsku metodu prema uputama**.

Ovdje završava sedma vježba.

OSMA VJEŽBA

(Druga vježba u vodi)

Izjava za buđenje Prisutnosti tijekom sljedećih sedam dana glasi:

Odgovoran/odgovorna sam za vlastito spokojstvo.

Kako bismo aktivirali ovu vježbu:
Pamtimo Izjavu za buđenje Prisutnosti.
Nakon toga pročitamo čitav napisani tekst.
Barem 20 minuta ležimo u kadi s toplom vodom,
a odmah nakon toga radimo petnaestominutnu vježbu disanja.

Buđenje spokojstva putem opraštanja

Na nekoj razini svi smo bijesni, jer kao djeca nismo dobili bezuvjetnu ljubav. Sve su nas samo uvjetno voljeli. To nije optužba, nego tegobna situacija u koju nas dovodi rođenje u svijetu u kojemu se stanje neprestano mijenja. Od djetinjstva smo čitav svoj život i svu svoju energiju trošili pokušavajući živjeti u skladu s uvjetima koji su nam trebali, prema našem mišljenju, pribaviti bezuvjetnu ljubav, a da toga uopće nismo bili svjesni. To se očitovalo u beskonačnom fizičkom, mentalnom i emocionalnom »djelovanju« ili predstavama koje smo odigravali pokušavajući privući pažnju i prihvaćanje. Nažalost, druge ljude ne možemo predstavom prisiliti na bezuvjetnu ljubav. Sva pažnja koju privučemo predstavom po svojoj je prirodi uvjetna. Istina je da smo svaki put doživjeli neuspjeh pokušavajući privući pažnju za kojom smo čeznuli. Neuspjeh smo doživjeli jer bezuvjetna ljubav nije novac, nije nešto što moramo ili možemo zaraditi. Ljubav ne možemo postići zaslugama. Ne moramo biti sposobni da bi nas drugi voljeli. Ljubav

je naše pravo po rođenju. Ljubav jednostavno jest. Ljubav je suština onoga tko i što mi jesmo.

Primjer ljubavi koji su nam roditelji svojim odnosom prema nama i svojim međusobnim odnosom postavljali tijekom djetinjstva postao je naša temeljna definicija ljubavi. Ona je automatski ishod emocionalnog utiskivanja. Shodno tome, kad god kao odrasle osobe pokušavamo izazvati iskustvo ljubavi, nesvjesno stvaramo fizički, mentalni i emocionalni scenarij koji će ponovno stvoriti emocionalni odjek što smo ga iskusili tijekom prvih dječjih odnosa s roditeljima. Taj odjek uopće ne mora biti ugodan, nego samo mora biti sličan.

Ako smo tražeći ljubav bili zlostavljani, tada je zlostavljanje postalo dijelom naše dječje definicije ljubavi. Shodno tome, kad god kao odrasli ljudi u svom životu osjećamo potrebu za ljubavlju, automatski ćemo proizvesti iskustvo koje će uključivati emocionalni odjek zlostavljanja. Toga uopće nismo svjesni, nego postupamo automatski. Zašto? Zato što je to jedini način koji poznajemo da bismo dobili ono što smatramo ljubavlju. No, ljubav koju dobijemo uvijek nas povrijedi. Povrijedi nas stoga što je uvjetovana. Na svjesnoj razini mogli bismo reći: »Zašto mi se to uvijek događa?« Razlog zbog kojega uvijek iznova stvaramo isto bolno iskustvo posve je jednostavan. To činimo zato što ne znamo drukčije. Takva nam je sudbina. To je otvorena rana u srcu čovječanstva. Zbog toga mnogi ljudi automatski pretpostavljaju da je ljubav bolna. No, »bolan« je uvjet, a ne ljubav.

U okviru Procesa prisutnosti postupno učimo usmjeriti pogled onkraj ograničenja svojih dječjih tumačenja. Učimo odrasti u emocionalnom smislu. Posljedica emocionalnog rasta je da polako počinjemo skidati prividne koprene koje smo postavili na mjesto svojih iskustava iz djetinjstva. Dok se postupno podižu koprene straha, bijesa i tuge, počinjemo ulaziti u posve drukčije iskustvo svijeta. To nije iskustvo svijeta sastavljeno od prošlosti ili projicirane budućnosti, nego iskustvo svijeta kojemu pristupamo kroz svjesnost sadašnjeg trenutka. Počinjemo dobivati duboke spoznaje i uvide o stvarnoj prirodi našeg zajedničkog ljudskog stanja i to je potvrda da se budimo i ulazimo u svijet svjesnosti sadašnjeg trenutka. Jedan od tih uvida glasi:

Svatko koga susretnemo traga za iskustvom bezuvjetne ljubavi, kakvim god nam se ponašanje te osobe moglo doimati na površini.

U početku to ne uspijevamo zapaziti, jer postupci kojima se koristimo pokušavajući privući iskustvo bezuvjetne ljubavi rijetko kad

odražavaju bezuvjetnu ljubav koju tražimo. To se događa zato što svi mi pokušavamo »dobiti« ljubav od drugih pa nam se u našem individualnom iskustvu zbog procesa odražavanja čini da svi ljudi na svijetu pokušavaju nešto »dobiti« od nas. Osjećaj da ovaj svijet neprestano nešto pokušava dobiti od nas automatski je odraz našeg vlastitog ponašanja. To smo ponašanje usvojili u djetinjstvu oponašajući roditelje. Oni su ga, pak, usvojili oponašajući svoje, itd.

Kad postignemo dovoljnu svjesnost sadašnjeg trenutka da bismo uistinu uvidjeli kako smo nesvjesno stvorili život utemeljen isključivo na dječjoj definiciji onoga što smatramo ljubavlju, tada možemo prihvatiti smiješnu stranu svoje tragedije. Slijepo smo se držali primjera koji su nam postavili roditelji. Zar su se stvari i mogle drukčije razvijati s obzirom na taj početni korak? Zapravo, ispravno bi bilo reći da smo *mi svoji vlastiti roditelji sve dok se ne odučimo od uvjerenja koja su utisnuli u nas i dok ih ne prevladamo.* To je kao da slijepac vodi slijepca.

Razumijevanje i prihvaćanje takve mučne situacije omogućuje nam da sebi oprostimo zbog svih svojih pogrešnih postupaka iz prošlosti. Za ljubavlju smo tragali na pogrešnim mjestima i na pogrešan način. Taj nam uvid omogućuje da shvatimo zašto smo stvarali kvalitetu života kroz koji sada prolazimo. U stanje izvornosti možemo zakoračiti ako prihvatimo i priznamo da ne znamo što je bezuvjetna ljubav. To što nemamo pojma što je bezuvjetna ljubav nije stvar naše razine inteligencije ili prirode naše osobnosti. U svijetu u kojemu se uvjeti neprestano mijenjaju, iskustvo bezuvjetne ljubavi najrjeđi je od svih dragulja. Buđenje bezuvjetne ljubavi na ovome svijetu slično je pokušaju udisanja svježeg zraka u oceanskim dubinama. I tu se krije ključ za buđenje bezuvjetne ljubavi u ovome svijetu: želimo li u oceanskim dubinama udahnuti svjež zrak, bilo bi nam pametnije da ga sami dopremimo onamo.

Kad shvatimo vlastitu situaciju, možemo se nasmijati sebi zbog predstava koje izvodimo. Taj je smijeh lijek za kojim zapravo žudimo, jer ako smo u stanju nasmijati se vlastitim predstavama, to je dokaz da smo si oprostili.

Kad uistinu prihvatimo te spoznaje o sebi, možemo početi prihvaćati da to isto vrijedi i za svakog drugog čovjeka. Bez obzira na to kakvim nam se moglo učiniti nečije ponašanje, svaka osoba, držeći se primjera vlastitih roditelja, traga za iskustvom bezuvjetne ljubavi. Drugim riječima, bez obzira na to kako doživljavamo kvalitetu ponašanja druge osobe, njezin izgled ili životne okolnosti koje je stvorila, svaki čovjek daje sve od sebe držeći se primjera koji su mu postavili roditelji. Mi se svi uistinu trudimo najbolje što možemo.

Međutim, iako intelektualno shvaćamo tu našu zajedničku sudbinu, ipak nam može biti jako teško oprostiti drugima zbog toga što su nas prema našem shvaćanju povrijedili. U početku ćemo to naizgled tragično i iskrivljeno stanje stvari moći prihvatiti samo kao vlastitu sudbinu, stoga što ne znamo što je bezuvjetna ljubav pa smo povrijedili i sebe i druge. No, možda nećemo biti spremni uvidjeti i prihvatiti da je to istodobno i nevolja drugih, osobito kad je riječ o našim roditeljima i svima onima koji su nas povrijedili. Zašto? Zato što je dio našeg iskustva još uvijek zamračen bijesom. Dio našega iskustva još osjeća potrebu i misli da ima pravo okrivljavati druge. To je onaj vid našeg iskustva koji još traga za osvetom, jer nije primio ono što je smatrao da zaslužuje. To je naše dječje *ja* ispunjeno potrebama i željama. Možemo biti sigurni da je o tome riječ kad god kažemo:

»To su bili moji roditelji i stoga su morali biti pametniji.«
»Donijeli su me na svijet pa su bili odgovorni za moju sigurnost.«

To je naša predstava. To je glas djeteta koje još ne razumije našu zajedničku nevolju. Da bismo prevladali bijes, potrebu za okrivljavanjem drugih i potajnu želju za osvetom, moramo prevladati i jednu od najvećih prepreka na putu vlastite emocionalne evolucije, a to je

Oholost.

Samo nam oholost ne dopušta da prepoznamo vlastitu nevolju u životu drugih ljudi. Kad jasno spoznamo djelovanje i posljedice emocionalnog utiskivanja, tada samo još oholost guši sposobnost da oprostimo drugima. Ako smo oholi, tada bismo lako mogli prihvatiti da nismo znali. No, ako se ne odlučimo osloboditi bijesa, zbog njega nećemo moći lako prihvatiti da su i drugi, osobito naši roditelji, davali sve od sebe u igri s kartama koje su im podijelili njihovi roditelji. Za neutraliziranje oholosti potrebna je sljedeća jednostavna spoznaja:

Svi postupci koje zamijetimo u svojim odnosima s drugim ljudima, a koji nisu čin bezuvjetne ljubavi, vapaj su za njom.

Na površini to možda nije očigledno, jer mi smo odrasli pravi majstori kad treba prikriti istinsku narav vlastitog unutarnjeg stanja. Pravi srno profesionalci kad se treba pretvarati da je sve u redu. Znamo se ponašati kao da želimo jedno, iako zapravo želimo nešto posve drugo. U svijetu odraslih

sve je uvijek zadovoljavajuće, zgodno, dobro i ne previše loše. No, u emocionalnom tijelu skrivenom ispod površine svijeta svakog čovjeka koji nije spontano radostan i kreativan, skriva se uplašeno, bijesno dijete slomljenog srca koje nije dobilo bezuvjetnu ljubav. Taj je uvid ključ našega oslobođenja, vrata koja vode spokojstvu. Taj je uvid temelj sveukupnog opraštanja.

Kad negativno prosuđujemo ponašanje ljudi koji nas okružuju, tada potrebu za ljubavlju tumačimo kao nešto drugo. U svijetu koji se ovoga trenutka nalazi pred nama promatramo odraze svoje prošlosti i projicirane budućnosti, i stoga se u nama javljaju negativne prosudbe. Kad se približimo svjesnosti sadašnjeg trenutka počet ćemo jasno uviđati da svijet koji nas ovoga trenutka okružuje uvijek traži našu bezuvjetnu ljubav na jedini njemu dostupan način, jer i mi sami to činimo. Svijet samo zrcali našu patnju.

U ovome trenutku putovanja Procesom Prisutnosti korisno je iskreno razmisliti kako smo se odnosili prema onim ljudima ti našem svijetu koji su tražili našu bezuvjetnu ljubav. Podsjetimo se da su se koristili jedinim sredstvima koja su im bila na raspolaganju: pogrešnim primjerima koji su u njih emocionalno utisnuti dok su bili djeca. Navodi li nas vlastita oholost da pretpostavimo kako su se trebali ponašati drukčije i da su trebali biti pametniji, iako nije bilo nikoga tko bi im poslužio kao primjer? Jesmo li *mi sami* bili bolji od njih?

Presudno je da sada odlučimo svjesno se prisjetiti svih onih ljudi iz svojega života kojima ne možemo oprostiti. Ti su ljudi žarišna točka naše djetinjaste osvete. Žrtve su naše oholosti. To su istodobno oni ljudi koji samo čekaju da nam pomognu da otkrijemo vlastito spokojstvo. Dok ih ne oslobodimo okova vlastitih prosudbi, ostat ćemo u zatvoru vlastite zbunjenosti. Bijes koji osjećamo prema njima predstavlja nedostatak jasnoće u našem razmišljanju i uzrok je našem nemiru.

Zamolimo Unutarnju prisutnost da nas obdari snagom, suosjećanjem i emocionalnom zrelošću kako bismo im mogli oprostiti. Zamolimo Unutarnju prisutnost da nam razotkrije suprotnost oholosti. Ljudi koje smo odlučili kazniti i osuditi time što im ne opraštamo zapravo su naši prikriveni spasitelji. Nitko nas ne može prisiliti da oprostimo, niti možemo mehanički oprostiti samo zato što je to »ispravno«. Zbog toga moramo ponizno zamoliti pomoć Kad Unutarnju prisutnost zamolimo da nam pomogne, počinjemo rušiti utvrdu vlastite oholosti. Poniznost iskorjenjuje oholost.

Moramo se prisjetiti da su svi roditelji nekoć također bili djeca. Kad očima svjesnosti sadašnjeg trenutka pogledamo bilo kojeg roditelja, vidjet ćemo uplašeno dijete koje je također bačeno u ovaj uvjetovani svijet. To dijete, kao i dječje *ja* u nama, žudi samo za bezuvjetnom ljubavlju. Možemo li svoje roditelje smatrati odgovornima zato što su preuzeli

načine ponašanja koje su naučili od svojih roditelja? Zar nam bijes više koristi nego suosjećajna odluka da prepoznamo pogreške u vlastitoj percepciji? Prosudba je nedostatak razumijevanja, nedostatak jasnoće, virus koji je zarazio našu percepciju. Prosudba je na svim razinama oholost. Ona je dvostruko mjerilo. Druge krivimo zbog iste situacije u kojoj se i sami nalazimo. Stoga oprostimo sada svojim roditeljima blagoslivljajući ih bezuvjetnom ljubavlju koju srno željeli dobiti od njih dok smo bili djeca. Tim jednim jedinim činom ljubavi razbijamo tragični ciklus koji je razarao bezbrojne naraštaje prije nas. Ako se na taj način oslobodimo, unosimo mir u iskustva svih koji će doći i dugo vremena nakon što napustimo granice svojega sadašnjeg iskustva.

Izvorno opraštanje kreće od našega ponašanja prema vlastitom dječjem *ja.* Taj dio svojega iskustva moramo voljeti bezuvjetno, inače nikada nećemo uspjeti proširiti odjek bezuvjetne ljubavi u svom vanjskom svijetu, zato što vanjski svijet jest i uvijek će biti samo naše zrcalo. U njemu se odražavamo.

Da bismo iskusili bezuvjetnu ljubav, moramo je pružiti, jer je iskusiti možemo samo kroz čin darivanja.

Naše putovanje prema bezuvjetnoj ljubavi mora početi sa činom kojim sebi pružamo ono što tražimo od drugih. Ako ne znamo kako bismo bezuvjetnu ljubav poklonili svom dječjem i odraslom *ja,* koje smo stvorili kao reakciju na iskustva iz djetinjstva, tada to moramo naučiti. Moramo zamoliti Unutarnju prisutnost da nam pokaže kako bismo to mogli postići. Moramo odlučiti da ćemo sebe voljeti bez obzira na sve. Moramo odlučiti da ćemo, bez obzira na sve, imati razumijevanja za sebe. Sasvim jednostavan, iako i zahtjevan zadatak. Samo ako u tome uspijemo moći ćemo u potpunosti razumjeti sljedeći uvid:

Bezuvjetna ljubav se daruje. Bezuvjetna ljubav je opraštanje.

Sve dok suosjećajnim ponašanjem odraslog *ja* dječjem *ja* ne pokažemo da bezuvjetnu ljubav možemo iskusiti samo putem činom davanja, ono će i dalje vjerovati da je ljubav nešto što moramo »dobiti« iz vanjskoga svijeta, pa će se tako i ponašati. Ako u vlastiti život ne unesemo primjer bezuvjetne ljubavi, i dalje će nas frustrirati nesvjesno djelovanje našeg krivo upućenog dječjeg *ja.* Frustrirat će nas, jer kad god svjesno težimo

iskustvu bezuvjetne ljubavi, nesvjesno će potkopati naše dobre namjere svojim pogrešno usmjerenim shvaćanjem o ljubavi.

Ne postoji nikakav razlog, izgovor ili opravdanje zbog kojih se prema sebi ne bismo odnosili s bezuvjetnom ljubavlju. Zaslužujemo je davati i primati. Naša najveća odgovornost u ovom životu je otkrivanje istinske prirode bezuvjetne ljubavi, kako bismo je mogli unijeti u svoje iskustvo vanjskoga svijeta. To je najuzvišenija usluga koju možemo pružiti čovječanstvu. Na taj način unosimo dašak svježeg zraka u oceanske dubine.

Naše putovanje u razotkrivanje prirode te uzvišene misterije započinje suosjećajnošću prema sebi. Suosjećanje utemeljeno na osobnom razumijevanju temelj je opraštanja. Opraštanje je melem za dušu koji iscjeljuje patnju izazvanu nerazumijevanjem iz kojega se rađaju prosudbe. Ako sami sebi oprostimo pogreške vlastitog ponašanja, automatski opraštamo i svijetu.

Kad oprostimo, vraća nam se spokojstvo.
Spokojslvo je vječni izvor spontane radosti i stvaralaštva.
Spontana radost i stvaralaštvo odjek sn svjesnosti sadašnjeg trenutka.

Navigacijski instrument osme vježbe:

Postavljanjem ovih pitanja nakon vježbe disanja usmjeravamo svoje iskustvo prema postizanju mentalne jasnoće. Koristite se uputama iz sedme vježbe.

Koja je svrha mentalne jasnoće?
Koji zvuk povezujem s mentalnom jasnoćom?
Koju boju povezujem s mentalnom jasnoćom?
Koji miris povezujem s mentalnom jasnoćom?
Koji okus povezujem s mentalnom jasnoćom?
Koji osjećaj povezujem s mentalnom jasnoćom?
Kakvu teksturu povezujem s mentalnom jasnoćom?
Koji fizički oblik za mene ima mentalna jasnoća?
Koji pokret povezujem s mentalnom jasnoćom?
Koji simbol povezujem s mentalnom jasnoćom?
Na kojem području svojega života ovoga trenutka osjećam mentalnu jasnoću
bez ikakva napora?

Tijekom sljedećih sedam dana od nas se traži da:

1. **Dvaput svakoga dana radimo petnaestominutne vježbe disanja. Uz ležanje u vodi kojim aktiviramo osmu vježbu, možemo raditi dodatne vodene vježbe kad god želimo.**
2. **Ponavljamo Izjavu za buđenje Prisutnosti kad god nismo zaoku pljeni drugim mislima.**
3. **Čitamo napisani tekst i primjenjujemo navigacijski instrument za postizanje povećane mentalne jasnoće.**

Završetak osme vježbe.

DEVETA VJEŽBA

(Treća vježba u vodi)

Izjava za buđenje Prisutnosti tijekom sljedećih sedam dana glasi:

Pozivam sebe da budem spontano radostan/radosna.

Kako biso aktivirali ovu vježbu:
Pamtimo Izjavu za buđenje Prisutnosti.
Nakon toga pročitamo čitav napisani tekst.
Barem 20 minuta ležimo u kadi s toplom vodom, a odmah nakon toga obavimo petnaestominutnu vježbu disanja.

Obnavljanje emocionalne ravnoteže

Dosad smo u Procesu prisutnosti postigli dovoljno svjesnosti sadašnjeg trenutka da dobijemo uvid *ti* ono što nazivamo »osobnim negativnim obrascem« i počnemo ga svjesno mijenjati. Taj negativan obrazac izaziva neugodne okolnosti koje neizostavno stvaramo svaki put kad želimo potaknuti iskustvo bezuvjetne ljubavi u svom životu. Neminovno se očituje u obliku »okolnosti« našega života koji nam onemogućuju doživljaj iskustva bezuvjetne ljubavi. O njemu možemo razmišljati i kao o temi koja leži u temelju svake naše fizičke, mentalne i emocionalne drame.

U životu svakoga od nas postoji glavna dramatična tema koja se ponavlja otkako smo iskoračili iz djetinjstva. Ta nam je tema skrivena sve dok ne postignemo dovoljno svjesnosti osobnog trenutka da je uočimo i pozabavimo se njome. Obuhvaća našu nesvjesnu definiciju ljubavi koju je u emocionalno tijelo utisnuo odnos s roditeljima i promatranje međusobnog odnosa majke i oca. To nije definicija ljubavi odrasle osobe,

nego nefunkcionalna definicija ljubavi koju je usvojilo dječje *ja,* koja se neumorno nameće našem životu odrasle osobe naizgled u suprotnosti s našim najboljim namjerama.

Nesvjesna definicija ljubavi prožima svaki vid našeg života kao odrasle osobe, ali se najjasnije očituje kad je riječ o intimnim odnosima. Istraživanje ishoda svih naših neuspjelih intimnih odnosa učinkovito razotkriva nesvjesnu definiciju ljubavi. Kako bismo otkrili svoju nesvjesnu definiciju ljubavi možemo se poslužiti okolnostima svojih intimnih odnosa, jer su u ovome svijetu naša želja za ljubavlju i za intimnošću blisko povezane. Ako je naš glavni intimni odnos (onaj koji smo imali s roditeljima) bio nefunkcionalan, tada će se to jasno odražavati i u našim intimnim odnosima s ljubavnicima/ljubavnicama.

Nesvjesna definicija ljubavi razlikuje se od osobe do osobe, ali je istovjetan mehanizam njezina očitovanja. Nesvjesna definicija ljubavi naš je emocionalni obrazac koji smo doživjeli kao djeca tražeći ljubav. Stoga taj emocionalni obrazac ponovno stvaramo u svom životu kad god osjećamo potrebu da nas netko voli ili kad god pokušamo pokazati svoju ljubav prema drugoj osobi, a da toga nismo ni svjesni.

U početku, prije nego što smo postigli dovoljno svjesnosti sadašnjeg trenutka da sami uvidimo taj obrazac, jasno smo ga uočavali u drugima. Kad god smo pokušavali održati ljubavni odnos, izgledalo je da odnos narušava druga osoba. Naš osobni negativan obrazac razotkriva se u »uvjetima« koje postavlja druga osoba. Također je važno držati na umu da se naša nesvjesna definicija ljubavi ne razotkriva u počecima intimnih odnosa, nego na njihovom kraju. Taj je obrazac također vidljiv vi *ishodu* naših pokušaja da doživimo ljubav. Ako nam se odnosi ne okončavaju, tada se obrazac razotkriva u tome što postaju jednolični. Takav ishod u početku uvijek smatramo pogreškom partnera ili partnerice.

Na svu sreću, sada znamo kako se stvari odvijaju i znamo da je riječ o zrcalnom odrazu. Osoba koja nam slomi srce zapravo je »glasnik«. Način na koji emocionalno reagiramo na to iskustvo sadrži detalje »poruke«. Sada poznajemo metode za smanjivanje negativnog emocionalnog naboja u poruci. U ovome trenutku putovanja također smo spremni za još jedan krupan korak prema ukidanju nesvjesne definicije ljubavi kako nam više ne bi potkopavala intimne odnose. To postižemo kad osvijestimo vlastitu definiciju ljubavi.

Na temelju prošlih iskustava uvjerili smo se da nam je mnogo lakše prepoznati nesvjesnu definiciju ljubavi u onome što nam se događa, u onome što je potaknuto ponašanjem druge osobe. To se događa zato što nam strah ne dopušta da vidimo sebe i zato što nas bijes navodi da

na vlastite odraze u svijetu reagiramo okrivljavanjem i osvetom. No, ispod tih osjećaja krije se dubok osjećaj gubitka i tuge.

Za dijete ne postoji veći uzrok boli nego kad se otvori iskustvu bezuvjetne ljubavi, a umjesto nje doživi bol (odbacivanje ili čak poniženje). Ta se tuga povećava kad dijete zakorači u svijet odraslih i to mu se neugodno iskustvo neprestano iznova ponavlja. Kako, dakle, da okončamo taj nesvjestan, bolni ciklus? Dovoljno je postaviti pitanje, odnosno niz pitanja. Ako iskreno postavimo sljedeća pitanja, dopuštajući da nam Unutarnja prisutnost razotkrije odgovore, izazivamo percepcijski pomak koji počinje ukidati neugodni obrazac koji se neprestano ponavlja. Da bismo pokrenuli pomak u percepciji, moramo napraviti pet koraka:

Prvi korak: kakav ishod uvijek dobijemo?

Prvi korak je utvrđivanje naše osobne, nesvjesne definicije ljubavi. To je lako postići. Pitamo se kako završavaju svi naši intimni odnosi. Tom pitanju možemo pristupiti na tri načina:

1. **Opišemo što se događa kad naši intimni odnosi završe ili postanu jednolični, počevši riječju »mi«: »Mi na kraju uvijek...«**
2. **Opišemo što se događa kad naši intimni odnosi završe ili postanu jednolični, počevši riječju »ja«: »Ja na kraju uvijek...«**
3. **Opišemo što se događa kad naši intimni odnosi završe ili postanu jednolični, počevši riječju »Oni«: »Oni na kraju uvijek...«**

Cilj prvoga koraka je pronaći riječ ili frazu koji opisuju zajednički nazivnik završetka svih naših intimnih odnosa. U početku nam se može činiti da su okolnosti u svakom slučaju drukčije. Drugi nam korak pomaže da razjasnimo što se uistinu događa.

Drugi korak: kako se osjećam?

U drugom koraku pažnju moramo skrenuti s fizičkih okolnosti koje prate okončanje naših intimnih odnosa. Moramo je odvojiti od svog ponašanja i ponašanja svojih partnera/partnerica. Okolnosti odnosa sve donedavno su bile žarište naše pažnje i možda nam se upravo zbog toga činilo da su različiti odnosi završavali na različite načine. Sada pažnju moramo usmjeriti na svoje *osjećaje* nakon okončanja svakog odnosa, odnosno, trebamo se pitati kakva je bila priroda naših osjećaja. Sto smo osjećali nakon završetka odnosa? Da bismo to postigli, trebamo dovršiti sljedeću rečenicu:

»Na kraju svakog mog intimnog odnosa osjećam se...«

Moramo se potruditi kako bismo pronašli riječ ili frazu koji bi bili smisleniji od riječi »tužno«. Osjećamo li se napušteno, iskorišteno ili izdano, imamo li osjećaj da nas je partner/partnerica uzeo/uzela zdravo za gotovo? Ako se pomučimo i otkrijemo pravu riječ ili frazu, tada ponovno možemo razmisliti na koji su se način partner ili partnerica odnosili prema nama i zbog čega više nismo željeli ostati s njima. Možemo razmisliti i o svom ponašanju koje je partnera ili partnericu navelo da nas napuste ili se prestanu prema nama odnositi s ljubavlju. Nakon toga ponovno trebamo razmisliti o osjećajima koji su se u nama javili nakon prekida. Moramo potražiti emocionalni obrazac koji se krije ispod neugodnog iskustva.

Cilj je drugog koraka pronaći riječ ili frazu koji opisuju zajednički negativni emocionalni ishod naših propalih intimnih odnosa. Taj emocionalni obrazac ključ je kojim otkrivamo ono što je zajedničko u okončanju svakog našeg odnosa. To je »negativan obrazac« koji predstavlja našu nesvjesnu definiciju ljubavi. Ujedno je i nesvjesna motivacija u pozadini predstave koju stvaramo u mnogim drugim vidovima svog života.

Primjerice, možda smo otkrili da se na kraju svakog intimnog odnosa osjećamo napušteno. To nam govori da smo osjećaj napuštenosti od ranog djetinjstva izjednačavali s osjećajem ljubavi. Drugim riječima, u trenutku kad smo u ranom djetinjstvu uistinu trebali ljubav preživjeli smo snažno iskustvo napuštenosti. Možemo biti sigurni daje to točno ako naši intimni odnosi započinju romantično, a okončavaju s osjećajem napuštenosti i stvarnim napuštanjem. Tako se osjećamo ako je naš obrazac napuštenost. No, možemo imati i obrazac iskorištenosti, izdaje ili prevare i slično. Također možemo imati brojne sporedne definicije onoga što nesvjesno smatramo ljubavlju, ali uvijek postoji glavna tema. Sljedeći korak će nam pokazati jesmo li točno utvrdili svoju nesvjesnu definiciju ljubavi.

Treći korak: odnosi li se ta definicija i na moju obitelj?

Ishod svojih intimnih odnosa sad trebamo usporediti s odnosima u svojoj užoj obitelji. Najprije razmislimo o roditeljima. Odgovara li riječ ili fraza kojima smo opisali svoje osjećaje nakon okončanja intimnih odnosa odnosu naših roditelja dok smo bili djeca? Uklapa li se u njihovo ponašanje prema nama? Opisuju li ta riječ ili fraza emocionalni ishod bilo kojeg intimnog odnosa naših braće i sestara?

Ako uočimo da se naš negativan emocionalni obrazac u nekom obliku očituje u životnim iskustvima članova uže obitelji, tada možemo biti sigurni da smo na pravome putu, jer naša nesvjesna definicija ljubavi ne pripada samo nama. Nju nasljeđujemo od roditelja, kako su je i oni naslijedili od svojih. Ako smo je naslijedili mi, naslijedili su je i naša braća i sestre. Taj nesvjestan sustav uvjerenja o prirodi ljubavi zajednički je i nama i ostalim članovima uže obitelji. Na ovaj se ili onaj način pojavljuje u našim obiteljskim odnosima, jer u obiteljima najčešće prevladava ista nesvjesna definicija ljubavi. U početku je možda nećemo uspjeti uočiti na fizičkoj razini, ali će se pokazati u negativnim emocionalnim reakcijama naših srodnika kad njihovi intimni odnosi završe ili postanu jednolični.

Četvrti korak: kakva je suprotnost moje nesvjesne definicije?

Četvrti korak je jednostavan, ali nerijetko i zahtjevan. Trebamo pronaći suprotnost riječi ili frazi kojom opisujemo svoju nesvjesnu definiciju ljubavi. Taj zadatak možda neće biti tako jednostavan kao što izgleda u početku, i to stoga što *mi ne cijenimo suprotnost svoje nesvjesne definicije ljubavi.* Budući da je ne cijenimo, moglo bi nam biti teško pronaći je na mentalnoj ili emocionalnoj razini. Stoga bismo se mogli naći pred zidom ili kao suprotnost odabrati riječ »ljubav«. No, nije nimalo vjerojatno da bi riječ »ljubav« mogla biti suprotnost našoj nesvjesnoj definiciji ljubavi. Ako je u početku i odaberemo, to je samo zbog toga što tražimo najlakši izlaz.

Ne smijemo se zadovoljiti prvim odgovorom koji se pojavi. Kao i u slučaju primjene navigacijskog instrumenta iz sedme i osme vježbe, moramo postaviti pitanje, ali ne siliti da se odgovor pojavi. Pitanje trebamo postaviti iskreno i dopustiti Unutarnjoj prisutnosti da nam ga otkrije bez ikakva napora. Ako smo odabrali pravi odgovor, odzvanjat će u nama na više razina. To će biti trenutak otkrivenja, kao da smo otkrili nešto izgubljeno što je čitavo vrijeme bilo pred našim očima. To je nerijetko trenutak otkrivenja, jer je suprotnost našoj nesvjesnoj definiciji ljubavi ono za čime smo tragali čitav život.

Kad otkrijemo svoju nesvjesnu definiciju ljubavi i njezinu suprotnost, spremni smo za pokretanje postupka obnavljanja emocionalne ravnoteže u svom životu. No, prije nego krenemo na peti korak u postupku emocionalnog uravnoteživanja, prijeko je potrebno da pobliže promotrimo još jedan vid svog naslijeđenog ponašanja. Tu smo temu već dotakli u osmoj vježbi.

Od djetinjstva su nas roditelji primjerom poučavali da se, kako bismo nešto dobili, moramo okrenuti vanjskome svijetu i »uzeti« iz njega. Stoga smo bez ikakvih pitanja usvojili pravilo »uzimanje je primanje«. No, ako takvo uvjerenje promotrimo sa stajališta Jednote, uviđamo da ono nije nimalo smisleno. Da bismo prihvatili stajalište Jednote, moramo biti u stanju sebe sagledati kao stanicu u tijelu svega što postoji. Takva nam slika pomaže da shvatimo kako smo istodobno i pojedinci i međusobno ovisni. Sa stajališta Jednote, čin primanja putem uzimanja uopće nije logičan, jer je uvijek riječ o procesu uzimanja od nekog drugog. Ako jedna stanica uzima od druge, time stvara neravnotežu u tijelu kao cjelini. Drugim riječima, ako nešto »uzmemo«, tada netko ili nešto u cjelini našega iskustva neminovno doživljava iskustvo gubitka. Kad pokušamo nešto »uzeti« od ovoga svijeta, uvijek potičemo odraz neimaštine u vlastitom iskustvu svijeta. Kako bi čin »uzimanja« ikada mogao obnoviti ravnotežu?

Čin »uzimanja« uvijek stvara odraz neimaštine.

Molim vas da ustanete, odete do zrcala i napravite sljedeću vježbu. Da biste mogli dobro vidjeti i razumjeti, trebate stati ispred zrcala i ponašati se kao da uzimate nešto od vlastitog odraza. Zamijetit ćemo da odraz istoga trenutka uzima nešto od nas. Uzimanje je uzrok svih naših iskustava neimaštine. Kad osjećamo neimaštinu u bilo kojem dijelu svojega života, to je zato što negdje nekako pokušavamo upravo to uzeti od drugih. Ako umjesto da uzmemo ono što nam u životu nedostaje najprije pronađemo način da to pružimo sebi, a onda i svome svijetu, uvidjet ćemo da se osjećaj neimaštine počinje zamjetljivo smanjivati. Ako ponovno stanemo pred zrcalo, s lakoćom ćemo uvidjeti kako se to događa. Kad odrazu u zrcalu nešto pružimo, vidjet ćemo da i on automatski nama pruža istu stvar. To pokazuje da je »davanje primanje«. Iako tu vježbu možemo napraviti i u mislima, bez zrcala, važno je ipak da ustanemo i napravimo je ispred zrcala, kako bi naše dječje *ja* moglo shvatiti u emocionalnom smislu. Ne traje duže od trenutka, ali bi taj trenutak mogao promijeniti kvalitetu čitavog našeg života.

Izjava »davanje je primanje« predstavlja energetsku frekvenciju s kojom je povezan naš svemir. Svi ostali načini razmjene energije odmah uzrokuju sukob i nesklad u našem iskustvu života, što je potpuno u skladu sa zakonom uzroka i posljedice. Princip »davanje je primanje« ujedno je i ključ za vrata kroz koja ulazimo u iskustvo neograničenog obilja. Međutim, plodovi života na toj frekvenciji postaju očigledni u

našem životnom iskustvu tek kad se na razini svijesti Jednote, a ne na razini odvojene ili zasebne svjesnosti ega, povežemo sa svjesnošću sadašnjeg trenutka. Svjesnost sadašnjeg trenutka povezuje nas sa svakom drugom stanicom u tijelu života, dok ego vjeruje je identitet naše pojedinačne stanice zasebna cjelina odvojena od svih ostalih životnih oblika. Unutarnja prisutnost zna samo davati, dok je ego zainteresiran samo za »uzimanje«. Kad to shvatimo, ili barem kad smo spremni to načelo ispitati u vlastitom životu, za korak smo bliže točki na kojoj možemo početi obnavljati emocionalnu ravnotežu svog života.

Kad jednom utvrdimo svoju nesvjesnu, dječju definiciju ljubavi i kad otkrijemo njezinu suprotnost, spremni smo za novi korak. Njemu se možemo iskreno posvetiti samo sa stajališta svjesnosti Jednote.

Peti korak: davanje je primanje.

Peti korak traži od nas da pružamo upravo ono što želimo primiti. Dvije su faze ovog posljednjeg koraka u obnavljanju ravnoteže kvalitete našega života:

1. **Moramo si početi bezuvjetno davati ono što želimo primiti od drugih.** Taj korak ne možemo izbjeći. Ako smo, primjerice, otkrili da je »napuštenost« naša nesvjesna definicija ljubavi, a njezina suprotnost »predanost«, tada moramo iskreno odlučiti da ćemo se posvetiti sebi bez obzira na sve. Moramo se, bez obzira na sve, posvetiti bezuvjet noj ljubavi prema sebi. Kad god se u našem iskustvu pojave fizički, mentalni ili emocionalni simptomi neravnoteže, moramo ih svjesno neutralizirati, a ne automatski reagirati. To možemo najbolje postići primjenom Procesa emocionalnog čišćenje, jer njime smanjujemo naboj koji stvara očitovanja naših simptoma neravnoteže. Moramo se posvetiti sebi, voditi sebe, njegovati se, iscjeljivati i podučavati. Moramo se posvetiti spašavanju svog dječjeg ja od njegovih osjećaja napuštenosti u prošlosti. Moramo se posvetiti istini, da ćemo reći »da« kad mislimo »da« i »ne« kad mislimo »ne«. Moramo se posve titi vlastitom emocionalnom razvoju. Moramo se posvetiti buđenju vlastite svjesnosti i svom odnosu s Unutarnjom prisutnošću. Moramo se posvetiti postizanju svjesnosti sadašnjeg trenutka.
2. **Nakon toga drugim ljudima koji se pojavljuju u našem životu bezuvjetno moramo dati ono što smo pokušavali dobiti od dru gih.** Ako je, primjerice, suprotnost našoj nesvjesnoj definiciji ljubavi »predanost«, tada vlastitim primjerom svim ljudima u svom životu moramo pokazati da smo im se posvetili. Predanost moramo unijeti

u sva svoja životna iskustva. Najvažniji dio ovog koraka je da to moramo činiti bez ikakvih uvjeta. Svoje ponašanje ne smijemo određivati onim što sami želimo. Moramo se držati načela »bez obzira na sve«. Ovdje nije riječ o uzimanju, nego o davanju. Ovdje se ne radi o tome što drugi misle ili kako bi mogli ili trebali reagirati na naše namjere, nego isključivo o tome da napravimo sve što je potrebno kako bismo obnovili ravnotežu kvalitete svog života.

Ne trebamo se prepuštati predstavama koje stvara naša nesvjesna definicija ljubavi, nego moramo odlučiti da ćemo poduzeti korake kako bismo potaknuli suprotnost te definicije u vlastitoj nutrini, kao i u svojim odnosima s ljudima koji nas okružuju. Ako počnemo tako djelovati, odmah ćemo osjetiti pomak. Zašto? Zato što svijet jest i uvijek će biti zrcalo. Ta će nam promjena u odnosima sa svijetom i sa sobom pokazati sljedeće:

Davanje je primanje.
Nismo odvojeni ni od koga i ni od čega oko sebe.
Kad bezuvjetno dajemo, posjedujemo neograničeno obilje onoga što predstavlja suprotnost naše nesvjesne definicije ljubavi kako bismo ga mogli pružiti ovome svijetu.

Što prije trebamo shvatiti da:

Od svijeta ništa ne možemo »uzeti«.

Od svijeta ne možemo »uzeti« ljubav. Svijet je neutralan kao i zrcalo. U njemu vidimo samo ono što smo u njega sami unijeli. Ako od svijeta pokušamo »uzeti« ljubav, sve ćemo više doživljavati iskustvo neimaštine. Ako uistinu prihvatimo da od svijeta ništa ne možemo dobiti, nego da sami trebamo unijeti bezuvjetnu ljubav u iskustvo svijeta koji nas okružuje, tada ćemo prijeći most koji vodi do novog i potpunog iskustva života. Tada ćemo spoznati tajnu doživljavanja bezuvjetne ljubavi, a ona glasi: ljubav moramo pružati bezuvjetno. Zašto? Zato što smo u svom iskustvu mi jedini koji to možemo. Sami smo apsolutno odgovorni za kvalitetu svih svojih iskustava.

To je »poruka« koju su nam pokušavali prenijeti roditelji, članovi obitelji i svi oni s kojima smo na bilo koji način bili intimni u svom životu otkako smo zakoračili u ovaj syijet. To nikada nije bila njihova odgovornost i nikada neće biti njihova odgovornost da naše iskustvo ispune bezuvjetnom

ljubavlju. Njihova je odgovornost bila da nam odraze neravnotežu koju smo iz prethodnih životnih iskustava unijeli u ovaj život. Ta neravnoteža, koja je s namjerom utisnuta u naše emocionalno tijelo tijekom djetinjstva predstavlja upravo one »uvjete« koje smo došli prevladati, jer nas upravo ti uvjeti sprečavaju u doživljaju bezuvjetne ljubavi.

Trenutak u kojem iskreno obavimo ovih pet koraka u svrhu obnavljanja emocionalne ravnoteže u kvaliteti našeg života bit će trenutak kad ćemo svoje roditelje, članove obitelji i sve voljene osobe iz prošlosti sagledati u novome svjetlu. Počet će se podizati koprena koju su naša nesvjesna uvjerenja navukla preko njih i počet ćemo ih sagledavati u svjetlosti onoga tko i što uistinu jesu. To su ljudi koji su nas voljeli toliko da su se prihvatili bolne uloge odražavanja naših vlastitih, skrivenih patnji kako bismo dobili priliku da je zapazimo, osjetimo i integriramo.

Mi smo tu bol potisnuli toliko duboko da smo je mogli postati svjesni tek kad nam je bila predočena u vanjskome svijetu kao drama. Onoga trenutka kad se iskreno prihvatimo odgovornog djelovanja potrebnog da bismo iscijelili vlastitu neravnotežu, više neće biti potrebna ta tragična predstava koja se u »vremenu« izvodi pred nama. Tada svoj strah i bijes, okrivljavanje drugih i misli o osveti, pa čak i naizgled bezdanu provaliju svoje tuge možemo zamijeniti suosjećanjem, opraštanjem i zahvalnošću.

Čitavo ovo vrijeme mi nismo bili u stanju vidjeti istinu. Glumci (»glasnici«) su se uvijek rukovodili našim interesima, bez obzira na to jesu li toga bili svjesni ili nisu. Ispod površine njihovih uloga uvijek se skrivala nesvjesna energija ljubavi naše zajedničke Unutarnje prisutnosti koja je činila sve što je bilo u njezinoj moći kako bi nas što blaže probudila i potaknula da upoznamo vlastitu moć, ne lišavajući nas naše urođene odgovornosti. Unutarnja prisutnost zna da sloboda bez odgovornosti uopće nije sloboda. Jer, ako nismo uistinu sposobni svjesno djelovati u svakom trenutku, kako bismo uopće mogli biti slobodni? To je ono što jedino moramo »uzeti« kako bismo mogli primiti sve.

Dok se s mukom pokušavamo osloboditi neravnoteže iz prošlosti, anđeli koji nas dolaze osloboditi doimaju nam se kao demoni. No, onog trenutka kad se prepustimo i prihvatimo svoju veličanstvenu ulogu u sadašnjem trenutku, ti će se demoni ponovno preobraziti u anđele kakvi uistinu i jesu. Oni su naša braća i sestre koji surađuju s nama kako bismo zajednički uspostavili svjesnu ravnotežu u cjelini. Ta se svjesna ravnoteža stvara kad postanemo svjesno odgovorni. Onoga trenutka kad to uistinu shvatimo, strah, bijes i tuga će se povući, a sva naša iskustva pročistit će zahvalnost. To je jedan od razloga zbog kojeg smo dobili dar života: da bismo naučili što znači bezuvjetno davati sebe.

Mi uistinu jesmo ljubav i stoga je ljubav ono jedino što trebamo davati. Sve ostalo što dajemo nije ni stvarno ni trajno, nego je puki privid. No, ako je pružamo bezuvjetno, ljubav je vječna. Jednom kad potpuno prihvatimo tu pouku i počnemo postupati u skladu s njom, mir i sklad automatski će početi obuhvaćati sve vidove našeg života.

Zbog toga ćemo početi doživljavati prekrasne, neočekivane trenutke svjesnosti sadašnjeg trenutka. Ta će se svjesnost sadašnjeg trenutka bez ikakva razloga početi pretakati u naš život. Svjesnosti nije potreban razlog. Ona »jednostavno jest«. Posve nenaporan doživljaj svjesnosti sadašnjeg trenutka dokaz je da naposljetku u svom životu postižemo istinsku »pravdu«, da naposljetku preuzimamo odgovornost za kvalitetu svih svojih iskustava te da smo konačno prikupili hrabrost da prigrlimo vlastitu slobodu. Njegovanje iskustva slobode kroz buđenje svjesnosti sadašnjeg trenutka naša je jedina istinska odgovornost i naše pravo po rođenju. Kad to postignemo, postigli smo sve.

Navigacijsko oruđe za devetu vježbu:
Postavljanjem ovih pitanja nakon vježbi disanja svoje iskustvo usmjeravamo prema emocionalnoj ravnoteži.
Primjenjujemo ga prema uputama iz sedme vježbe.

Koja je svrha emocionalne ravnoteže?
Koji zvuk povezujem s emocionalnom ravnotežom?
Koju boju povezujem s emocionalnom ravnotežom?
Koji miris povezujem s emocionalnom ravnotežom?
Koji okus povezujem s emocionalnom ravnotežom?
Koji osjećaj povezujem s emocionalnom ravnotežom?
Kakvu teksturu povezujem s emocionalnom ravnotežom?
Koji fizički oblik emocionalna ravnoteža ima za mene?
Koji pokret povezujem s emocionalnom ravnotežom?
Kad sam posljednji put bez ikakva napora iskusio I iskusila emocionalnu
ravnotežu?
Koji simbol povezujem s emocionalnom ravnotežom?
Na kojem području svojega života u ovom trenutku osjećam emocionalnu
ravnotežu bez ikakva napora?

Tijekom sljedećih sedam dana od nas se traži da:

1 **Dvaput dnevno radimo petnaestominutnu vježbu disanja.**

2 **Ponavljamo Izjavu za buđenje Prisutnosti kad god nismo zaokupljeni drugim mislima.**

3 **Pročitamo napisani tekst i primijenimo pet percepcijskih koraka koji obnavljaju emocionalnu ravnotežu kvalitete našega života. Također se preporučuje da se navigacijskim instrumentom koristimo nakon svake vježbe disanja.**

Završetak devete vježbe.

DESETA VJEŽBA

(Od početka ove vježbe do kraja
Procesa prisutnosti više ne radimo vodene vježbe.)

Izjava za buđenje Prisutnosti tijekom sljedećih sedam dana glasi:

Poštujem sebe.

Kako bismo aktivirali ovu vježbu:
Pamtimo Izjavu za buđenje Prisutnosti.
Nakon toga pročitamo čitav napisani tekst.
Mirno sjednemo i barem 15 minuta povezano dišemo.

Od trenutka kad počnemo s desetom vježbom ostaje nam još punih sedam dana Procesa prisutnosti. Kako bismo imali osjećaj da smo zaokružili Proces, i sljedećih sedam dana moramo nastaviti s petnaestominutnom vježbom disanja dva puta dnevno. Tek nakon toga trebali bismo aktivirati svjesno dovršenje Procesa povezujući disanje barem 15 do 30 minuta. Nakon toga možemo pročitati četvrti dio knjige: *Posljedice* te peti dio: *Dovršenje.*

Život sa svrhom: otpuštanje drame u korist dharme

Univerzalni zakon uzroka i posljedice kaže: »Sto tražimo, to ćemo i naći« te »Sto zatražimo, to ćemo i dobiti«. Stoga je automatska i neizbježna posljedica ovog zakona da ćemo uvijek vidjeti samo ono za

čime tragamo, a sva iskustva našeg života uvijek će biti upravo onakva kakva smo zatražili. Drugim riječima, naš život i način na koji ga proživljavamo trajan su odgovor na pitanja koja smo postavljali i koja sada postavljamo. To nam možda nije neposredno očito zbog toga što pitanja postavljamo uglavnom nesvjesno, na temelju čitavog niza sustava uvjerenja (pogrešnih tumačenja) koja smo usvojili kao djeca. Ako nam se zato ne sviđa ono što vidimo ili kvaliteta onoga što doživljavamo, naša je odgovornost da se okrenemo vlastitoj nutrini i promijenimo svoja nesvjesna, uzročna uvjerenja. To nitko ne može učiniti umjesto nas. Slobodna volja se i sastoji u sposobnosti da to učinimo za sebe. Upravo to i jest sloboda. To je istinska odgovornost. Proces prisutnosti pruža nam priliku da je postignemo.

Živjeti sa svrhom

Između drugih ljudskih bića i nas postoji provalija, odnosno prazan prostor, koja se doima stvarnom zbog našeg fizičkog tijela. Svijet se očituje upravo *u* toj provaliji između drugih i nas. Ta je provalija ono što nazivamo »našim svijetom«.

Budući da nas fizičko tijelo navodi da povjerujemo kako je ta provalija stvarna, automatski vjerujemo da smo odvojeni od drugih. Vjerujemo da nam je tijelo odvojeno od tijela drugih ljudi i da stoga posjedujemo vlastite fizičke osjete. Vjerujemo da posjedujemo vlastiti um, a time i vlastite misli. Vjerujemo da posjedujemo vlastito srce, a time i vlastite osjećaje. Vjerujemo da posjedujemo vlastiti duh, a time i vlastita duhovna iskustva. Takvi opažaji navode nas da povjerujemo kako nismo u zajednici s drugim ljudskim bićima, nego da postojimo sami za sebe. Posjedovanje fizičkog tijela omogućuje nam da povjerujemo kako možemo biti sami.

No, svi smo doživjeli iskustva koja poriču takva uvjerenja. Nazvat ćemo ih »iskustvima Jednote«.

Kad bi se netko drugi povrijedio, osjetili smo bol te osobe u vlastitom tijelu. Pomislili bismo na nekoga, a onda ga susreli ili bi nas nazvao za nekoliko minuta. Osjetili bismo nešto iza sebe i okrenuli se, uvjerivši se da nas netko promatra. Pomislili bismo nešto, a druga osoba u našoj blizini izgovorila bi našu misao. Htjeli smo se nekome povjeriti, a ta osoba nas preduhitri i ispriča nam posve isto emocionalno iskustvo. Doživjeli bismo duhovni ili filozofski uvid, iskustvo ili spoznaju, smatrajući da smo samo mi došli do toga, a onda bismo čuli kako drugi ljudi govore da su nedavno doživjeli isto iskustvo, uvid ili spoznaju.

Ta »iskustva Jednote« pripadaju području vidovitosti, prijenosa misli, intuicije, empatije, telepatije ili senzitivnosti. Nije važno kako ih nazivamo. Važna su zato što uvjerenja o prirodi svoje paradigme mijenjamo u skladu s trajnim dokazom koji nam pružaju takva »iskustva Jednote«. Ona nam razotkrivaju sljedeće:

Naša fizička tijela nisu odvojena, iako nam se tako čini. Energetski su povezana sa svim ostalim tijelima.

Um nam nije ograničen na mozak, jer se njegove sposobnosti šire onkraj granica našeg fizičkog tijela do bilo koje udaljenosti o kojoj razmišljamo.

Naša emocionalna iskustva ne pripadaju samo nama, nego su zajednička čitavome svijetu koji nas okružuje.

Naša duhovna svijest nije osobna niti pripada isključivo nama. Univerzalna je i obuhvaća sve.

Um istog trenutka odbacuje ta iskustva Jednote. No, ono što nas navodi da i dalje vjerujemo kako je naše iskustvo odvojeno od iskustava drugih jest to što nismo sposobni jasno opisati ono što nam se uistinu događa. Dok jedni drugima pričamo o sebi, nismo ni svjesni da neprestano govorimo o istom iskustvu. To ne shvaćamo, jer smo usredotočeni na vlastito, osobno tumačenje iskustva, a ne na samo iskustvo. Onoga trenutka kad protumačimo bilo koje iskustvo, protumačili smo ga na osoban način, a time ga pretvaramo u individualan i odvojen događaj. Ako drugi ne uspiju shvatiti što govorimo ili osjetiti povezanost s onim što pokušavamo prenijeti, u nama se automatski budi osjećaj odvojenosti ili otuđenosti. Taj osjećaj daje snagu prividu da smo odvojeni od drugih i da možemo doživljavati »vlastita iskustva«.

Dok jedni drugima pokušavamo opisati svoja fizička, mentalna i emocionalna iskustva, sami sebe ograničavamo, jer smo previše zaokupljeni *značenjem* koje ta iskustva imaju *za nas,* a ne onim što nam se uistinu događa. Zbog naših različitih sustava uvjerenja u pogledu prirode iskustva, isti događaj imat će različit smisao različitim ljudima. Mi ćemo, u skladu sa svojim uvjerenjima, uvijek vidjeti ono za čime tragamo. Uvijek ćemo iskriviti tumačenje iskustva kako bismo potvrdili istinitost svojih uvjerenja.

Ako se događaji ne uklapaju u naš sustav uvjerenja, ipak ćemo pokušati pronaći objašnjenje. U takvom slučaju kao da ništa nismo ni vidjeli. Upravo je to razlog zbog kojeg naš um neprestano odbacuje sva naša iskustva Jednote, objašnjavajući ih slučajnošću, jer se ne uklapaju u naše trenutačno, planetarno uvjerenje da su nam fizička tijela odvojena jedno od drugog.

Stoga nema smisla upuštati se u raspravu o tome jesmo li Jedno ili nismo, jer se ono što Jednota znači jednoj osobi razlikuje od onoga što znači drugoj, u skladu s našim osobnim sustavima uvjerenja. Korisnije je zanemariti ono što mislimo o Jednoti i usredotočiti se na ono što nam uistinu otkrivaju iskustva Jednote. Iskustvo treba biti dokaz.

Ako pomislimo na neku osobu, a ona nas nazove, zašto se i dalje ponašamo kao da smo odvojeni od nje? Sto je jače od dokaza koji nam pružaju takva očigledna iskustva?

Dok se približavamo iskustvu Jednote, odnosno bliskoj povezanosti vlastite Unutarnje prisutnosti s Prisutnošću drugih i sveukupnog života, moramo imati na umu da nas još nesvjesno ograničavaju stari sustavi uvjerenja koji se ustrajno prenose s jednog naraštaja na drugi. Od trenutka kad smo zakoračili u iskustvo svog sadašnjeg života automatski smo od roditelja naslijedili ta stara uvjerenja. Stoga najprije trebamo priznati da su ona po samoj svojoj prirodi potpuno zastarjela. Iako su nam poznata i stoga ugodna, zapravo su nedjelotvorna. Možemo priznati da su nam u nekom trenutku evolucije bila korisna, ali više nije tako. Sada nas ograničavaju i održavaju pogrešno uvjerenje da smo odvojeni jedni od drugih, da možemo biti osamljeni te da iz vanjskog svijeta moramo »uzeti što nam pripada«, inače ćemo ostati bez toga.

Ti zastarjeli sustavi uvjerenja temelj su svih naših sadašnjih iskustava neimaštine. Također su temelj svih strahova, bijesa i tuge. Kad već imamo dokaz koji su nam pružila i pružaju nam naša sadašnja iskustva Jednote, bila bi čista ludost zadržati uvjerenje da smo na bilo kojoj razini odvojeni jedni od drugih. To je uvjerenje pogrešno. Riječ je o poricanju, kao kad bismo vjerovali da je Zemlja ravna, iako pred sobom vidimo krivulju otvorenog obzorja.

Kako bismo se mogli prihvatiti obuhvatnog zadatka unošenja novih podataka u svoju percepciju i prihvaćanja iskustva Jednote, najbolje bi bilo da svjesno pozovemo paradigmu iskustva Jednote da nam preplavi svijest. Taj proces možemo bez ikakva napora započeti odlukom da ćemo od ovog trenutka vjerovati kako smo Jedno sa sveukupnim životom oko nas. Možemo zamoliti svoje svakodnevne događaje da nam to potvrde kroz osobno iskustvo.

Tražite i primit ćete.

Tako aktiviramo zakon uzroka i posljedice, jer svjesno tražimo dokaz da smo svi mi jedno tijelo, jedan um, jedno srce i duh. Ako zatražimo taj dokaz, svakako ćemo ga dobiti, jer zakon uzroka i posljedice kaže da ćemo uvijek ugledati ono što tražimo.

Tražite i naći ćete.

Međutim, sebi moramo obećati da ta iskustva, kad nam se dogode, nećemo pokušati tumačiti slučajnošću. Da to ne bismo radili, trebamo primijeniti postupak *zadržavanja.* Kad se takva iskustva pojave u našem svakodnevnom životu, ne smijemo ih pokušati objasniti drugim ljudima. Ako ih pokušamo objasniti drugima, samo tražimo potvrdu da je ono što nam se događa stvarno. No, nitko nam nikada ne može uistinu potvrditi da je naše osobno iskustvo Jednote stvarno.

Zapravo, ako nekome pokušamo objasniti Jednotu, time priznajemo odvojenost. Onog trenutka kad objašnjavamo Jednotu, više nismo jedno, nego razdvojeni! Da bismo objasnili, moramo se »razdvojiti«. Na valjanost našeg iskustva ni na koji način ne utječe suglasnost ili nesu-glasnost druge osobe. Ako drugima ne pokušamo objasniti iskustva Jednote, ni sami ih nećemo odbaciti. Svaki put kad iskusimo Jednotu i zadržimo to iskustvo za sebe, prigrlit ćemo ga. Zbog toga će naša vjera u paradigmu Jednote prerasti u »spoznaju« koja će prožeti našu svijest i svakodnevno iskustvo, usprkos svemu onome što vjeruju drugi.

Vanjska potpora nije potrebna »vjeri«, nego samo »uvjerenju«.

Nakon što smo svoja iskustva odlučili zadržati za sebe i prihvatiti ih, možemo ubrzati proces kojim pozivamo paradigmu Jednote da nam preplavi svijest. To postižemo ako aktivno zatražimo potvrdu te paradigme. Možemo odlučiti da ćemo svjesno živjeti u skladu s njom. To je vrlo jednostavno, ono čemu nas vodi Proces prisutnosti. To je poziv koji upućujemo već i samim tim što osvješćujemo svoju Unutarnju prisutnost. Jednota je područje svjesnosti sadašnjeg trenutka.

Ponovno ćemo se pozabaviti provalijom koju zamjećujemo između sebe i drugih, provalijom u kojoj postoji naš svijet. U toj provaliji između nas postoji mnoštvo stvari kojima smo mi dali imena. Usuglasili smo se u pogledu imena koja smo dali pojedinačnim stvarima iz tog naizgled beskonačnog mnoštva. Primjerice, ako između sebe i druge osobe stavimo pero, oboje znamo što je to, jer smo se dogovorili kako ćemo nazivati taj

predmet i koja mu je svrha. Zahvaljujući tom dogovoru možemo reći: »Bi li mi, molim te, mogao dodati pero?« »Bi li mogao napuniti pero tintom umjesto mene?« Razumijemo se bez rasprava i objašnjenja, jer nema potrebe za raspravljanjem o tome što je pero ili kakvo je njegovo značenje. O njemu možemo govoriti u skladu s njegovim imenom i svrhom oko kojih smo se dogovorili.

Takva je priroda svih stvari koje se nalaze između nas. Imaju ime i svrhu. Oko naziva različitih predmeta smo se dogovorili. Oni se povremeno mogu mijenjati, jer osoba koja se njima koristi možda govori drukčijim jezikom, ali bez obzira na jezik, svi se slažemo oko toga što su pero, automobil ili kuća.

Razlika u mišljenjima može se javiti u pogledu svrhe predmeta, u trenutku kad značenje predmeta postane važno u iskustvu korisnika, i tada se mogu razviti rasprave i objašnjenja, kao i neminovno nerazumijevanje u pogledu svrhe bilo kojeg predmeta. Samo po sebi pero je neutralno, poput svih ostalih predmeta koji se pojavljuju u provaliji između nas. Samo po sebi nema nikakvu svrhu, a time i nikakvo značenje. Značenje i svrhu uvijek mu pridaje korisnik i u tome trenutku iskustvo predmeta postaje zajedničko ili se razdvaja. Primjerice, perom možemo pisati ljubavna pisma ili potpisati objavu rata. Pero nije ispunjeno ni ljubavlju ni mržnjom, nego njime upravljaju osjećaji korisnika. Mi možemo podržati ljubav ili mržnju, što ovisi o tome dijelimo li iskustvo osobe koja se koristi perom. Pero zapravo samo pomaže u ostvarenju iskustva.

Sada bismo trebali odbaciti svoja stara uvjerenja o razdvojenosti i razmisliti o situaciji u koju nas je ideja o razdvojenosti dovela. Lako nam je prihvatiti da između nas i svih ostalih ljudskih bića postoji provalija. Također možemo prihvatiti da u toj provaliji postoji svijet kakav poznajemo.

Proces prisutnosti sada od nas zahtijeva da uzmemo
u obzir kako je provalija između nas, svijet koji smo imenovali
i dali mu svrhu, upravo ono što stoji između nas i našega iskustva
Boga.
Proces prisutnosti nas potiče da shvatimo kako je udaljenost koju
uočavamo
između svih ostalih ljudskih bića (ili živih bića uopće) i sebe
udaljenost koja
se prostire između našeg iskustva Boga i nas samih. Istodobno se od
nas
traži da spoznamo kako je važnost koju u svakom trenutku pridajemo
toj
provaliji ono što nas sprečava da shvatimo kako nam s druge strane

Bilo bi dobro da ponovno polagano pročitamo posljednji odlomak, kako bismo tu ideju osjetili srcem.

Proces prisutnosti nas poziva da sagledamo tu provaliju između nas, taj svijet koji smo stvorili, kao koprenu tanju od leptirova krila i prozirniju od daška zraka. No, zbog važnosti koju pridajemo stvarima u provaliji, njihovom značenju i svrsi, zaboravili smo vidjeti ono što je »stvarno«. Zaboravili smo pogled usmjeriti na drugu stranu provalije.

Ono što je stvarno, nikada se ne mijenja.

Sve stvari u provaliji neprestano se mijenjaju i stoga ih ne možemo definirati kao stvarne. Kad bismo se mogli prisjetiti kako možemo vidjeti ono što je stvarno, uvidjeli bismo da je Prisutnost (a ne ego) koja nam uzvraća pogled s druge strane provalije uvijek ista. Dok promatramo ono nestvarno, usredotočujemo se na *izraz* Prisutnosti, a ne na nju samu.

Da bismo uspjeli skrenuti pogled s ega i ugledati drugu stranu provalije, moramo se prisjetiti kako skrenuti pogled s trojstva od kojega je sastavljen ego. Moramo naučiti da ni u kojem trenutku ne pridajemo važnost ponašanju, izgledu i životnim okolnostima oblika Prisutnosti pred sobom. Zašto? Zato što se ti vidovi Prisutnosti koja stoji pred nama uvijek mijenjaju, pa nisu stvarni. Oni pripadaju kopreni privida koja stoji između nas i onoga što se ne mijenja. Kad pogledamo preko provalije, kad se zagledamo onkraj tih vidova bilo kojeg životnog oblika, spoznat ćemo da je uvijek riječ o jednoj te istoj Prisutnosti.

Postoji samo JEDNA Prisutnost.
Prisutnost svih nas samo je JEDNA.

Da bismo to uspjeli »uvidjeti« potrebna je vježba i rad na sebi, jer najprije se trebamo otvoriti ideji da je naš identitet obuhvatniji od ega. Dok vjerujemo da su ponašanje, izgled i životne okolnosti naš stvarni identitet, automatski i druge identificiramo na isti način. Dok se ne uspijevamo povezati s vlastitom Unutarnjom prisutnošću, nećemo se moći povezati ni s Prisutnošću drugih ljudi.

Naša je nevolja u tome što vjerujemo u odvojenost zato što smo zaboravili prepoznati Prisutnost na drugoj strani provalije. Zaboravili smo da smo svi mi jedno tijelo, jedan um, jedno srce i jedan duh. Zaboravili smo prepoznati vlastitu Prisutnost koju nam odražava sveukupan

život oko nas. Budući da se u okviru uvjetovanih sustava uvjerenja koji se prenose s jednog naraštaja na drugi cijeni samo značaj provalije i atributi ega, izgubili smo svijest o trajnoj, beskonačnoj i vječnoj povezanosti između nas.

Na svu sreću, s lakoćom možemo odlučiti da ćemo razotkriti taj privid. Za to je potrebna samo namjera. Možemo odlučiti da ćemo se zajedno dogovoriti o nečemu. Možemo se suglasiti da u svakom trenutku pred nama stoje samo dvije mogućnosti: ili ćemo produbiti provaliju koja nas dijeli živeći u skladu s tim zastarjelim sustavima uvjerenja ili ćemo je zatvoriti otvarajući se neograničenim mogućnostima Jednote. Ili ćemo prihvatiti provaliju i sve ono što se u njoj nalazi ili ćemo prihvatiti Prisutnost na drugoj strani. Vrlo jednostavno i samo po sebi razumljivo.

Primjerice, dok plaćamo namirnice možemo se usredotočiti na ono što smo kupili ili na blagajnika/blagajnicu koji zbrajaju kupljene namirnice. Možemo brinuti zbog cijena proizvoda ili srdačno pozdraviti blagajnika/blagajnicu. Možemo brinuti jesmo li kupili sve što nam je potrebno za večeru ili upitati blagajnika/blagajnicu kako su proveli vikend. Možemo otvoriti provaliju usredotočivši se na stvari u njoj ili je zatvoriti potvrđujući postojanje Prisutnosti na njezinoj drugoj strani. Vrlo jednostavno i samo po sebi razumljivo.

Kad se usredotočimo na stvari, na svijet koji smo izgradili između sebe, provalija se produbljuje. Kad se usredotočimo na Prisutnost na drugoj strani, provalija se zatvara. Svakim iskustvom koje doživimo ili produbljujemo ili zatvaramo provaliju. Otvaranje provalije reakcija je na život, a zatvaranje je svjesno djelovanje. U svakom trenutku koji proživimo ili podržavamo koprenu razdvojenosti ili je svjesno odmičemo, prisjećajući se svoje Jednote i zajedničke Prisutnosti.

Otvaranje ili zatvaranje provalije nije »djelovanje«, nego stanje Postojanja. Ne postoji neko određeno vrijeme, mjesto ili posao koji omogućuju ili onemogućuju otvaranje provalije. To je stanje uma, mjesto u srcu, namjera i izbor, svjesno odabrana razina svjesnosti. Za to nam je potrebna samo vlastita Prisutnost.

Naš odnos prema stvarima u provaliji također određuje hoćemo li je otvoriti ili zatvoriti. Stvarima iz svijeta možemo se poslužiti i u svrhu zatvaranja i u svrhu otvaranja provalije, jer te stvari ne posjeduju vlastitu svrhu. Mogli bismo se usuglasiti daje sve što postoji u provaliji neutralno, jer tako i jest. Bomba je obična stvar sve dok joj ne pridamo svrhu. Ruža je samo jedan od životnih oblika sve dok je nekome ne poklonimo. Stoga se možemo usuglasiti da su sve stvari neutralne, jer značenje i svrhu stvarima u provaliji uvijek pridaje korisnik. Korisnik odlučuje hoćemo

li perom pisati ljubavna ili prijeteća pisma. Pišemo li ljubavna pisma, zatvaramo provaliju. Pišemo li prijeteća, otvaramo je. Izbor ovisi o nama, a naš život uvijek je posljedica odluka koje smo donijeli i naših namjera. To je neminovna posljedica zakona uzroka i posljedice.

Mnogi ljudi koji se upuste u Proces prisutnosti žele znati što je njihova životna svrha. Vjerujemo da je riječ o nečemu što moramo *napraviti.* Vjerujemo da bismo ravnotežu, sklad i ispunjenje pronašli samo kad bismo mogli dokučiti što bismo to trebali raditi, koji je naš osobit poziv ili u čemu smo nadareni. Vjerujemo da će nam otkriće vlastite svrhe donijeti spokojstvo. Ideja da bismo svoju životnu svrhu mogli pronaći u nekom posebnom djelovanju pogrešna je ideja koju smo usvojili tijekom djetinjstva. Tu smo pogrešnu ideju naslijedili kao dio starih sustava uvjerenja koje su nam prenijeli prethodni naraštaji. Temeljni uzrok te pogrešne ideje posve je jednostavan.

Budući da nas roditelji nisu bezuvjetno voljeli onakve kakvi smo bili, počeli smo razmišljati o tome što moramo »napraviti« kako bismo zavrijedili njihovu bezuvjetnu ljubav.

Budući da nas kao djecu nisu bezuvjetno voljeli, u našoj se nutrini pojavila nelagoda zbog vlastite osobnosti. To je pokrenulo čitav niz događaja u kojima smo počeli tražiti ono što bi nam moglo ponovno dati unutarnji mir. Zato što nas nisu prihvaćali onakvima kakvi smo bili, okrenuli smo leda svojoj izvornoj Prisutnosti i krenuli u potragu za osobnošću kakva smo trebali biti. Roditelji su nas pitali: »Sto želiš biti kad odrasteš?« Vjerovali smo da bismo njihovu bezuvjetnu ljubav koju kao djeca nismo dobili mogli pronaći kad bismo uspjeli živjeti životom koji bi nam pružio ispravan odgovor na to pitanje. Tako smo se prepustili beskonačnim »djelovanjima«, koja su se pretvorila u naš život odrasle osobe. Uspjesima ili neuspjesima smo pokušali dokazati da smo zavrijedili živjeti. Iako smo već bili živi, krenuli smo u potragu za vlastitom svrhom kako bismo mogli biti vrijedni što smo živi. No, zapravo smo pokušavali postati vrijedni ljubavi.

Posljedice takvog djelovanja su neravnoteža, zbunjenost, odvojenost, neimaština te sve ono što se temelji na strahu, bijesu i tuzi, kao i otrovna potraga za značenjem i svrhom u svemu što »činimo«. Budući da u vlastitom Postojanju i Unutarnjoj prisutnosti nismo vidjeli nikakvu važnost, tu smo važnost pokušavali pronaći u vanjskom »djelovanju«. Štoviše, veliku smo važnost pridavali svim »stvarima« s kojima smo radili. Vjerujući da djelovanje i stvari s kojima nešto radimo mogu biti

izvor oslobođenja, nenamjerno smo se njima poslužili za izgradnju zida između sebe i stvarnosti. Time smo samo produbili prividnu provaliju između vlastitog osjećaja cjelovitosti i sebe. Ta je provalija izvor svakog našeg straha, bijesa i tuge. Ona nije naša svrha, jer svoju svrhu nikada ne možemo pronaći u njoj. Provalija je nešto što smo napravili. Napravili smo je zato što nam nitko nije mogao pokazati kako prepoznati i poštovati vrijednost vlastite Unutarnje prisutnosti.

Ako Proces prisutnosti uopće ima ikakvu namjeru, onda mu je namjera da nam pomogne osloboditi se beskonačnog i nesvjesnog niza djelovanja te se vratiti svom izvornom stanju Postojanja. Proces nas od samoga početka upućuje da zastanemo. Da zastanemo i udahnemo. Da zastanemo i pogledamo oko sebe. Da zastanemo i osjećamo. Da zastanemo i obratimo pažnju. Da prestanemo reagirati.

SAMO NA TRENUTAK ZASTANITE I UDAHNITE.
VEĆ JESMO SVE ONO ŠTO MOŽEMO »BITI«.
SAVRŠENI SMO TAKVI KAKVI JESMO. NE
TREBAMO NIŠTA »RADITI«,
NEGO SAMO BITI PRISUTNI U OVOM
TRENUTKU, OVDJE I SADA.

Proces prisutnosti nas poziva da zastanemo, kako bismo mogli otkriti da se naša svrha ne nalazi u »djelovanju«, nego u stanju Postojanja. Mi smo ljudska bića, a ne ljudska djelovanja. Sve dok to ne shvatimo, a to možemo samo ako se posve umirimo, zauvijek ćemo ostati izgubljeni u svijetu nesvjesnih reakcija. Sve dok ne naučimo zastati i duboko udahnuti neprestano ćemo lutati svijetom, pogrešno vjerujući da će sve biti u redu samo ako otkrijemo što bismo trebali *raditi.*

Sada, dok se približavamo dovršenju ovoga putovanja, Proces prisutnosti za nas nakon desete vježbe ima još jedan zadatak, a riječ je o putovanju u sveukupnost života koji se odvija pred nama. U tom zadatku nije važno »djelovanje«, jer je u skladu sa čitavim putovanjem kroz koje smo prošli. Riječ je o zadatku Postojanja. Od nas se traži da donesemo jednostavnu odluku i utvrdimo čvrstu namjeru:

Od nas se traži da ovoga trenutka poštujemo sebe takve kakvi jesmo, bez ikakvih prosudbi ili briga, bez ikakvih uvjeta ili očekivanja. Od nas se traži da poštujemo sebe, jer smo u svom iskustvu mi jedini koji to uistinu mogu.

Sto nam uistinu znači riječ »poštovati?« Na površini označava da se nečemu divimo, da nešto cijenimo, da smo na nečemu zahvalni i slično. No, postoji još jedna primjena te riječi. Ako imamo dionice koje nam počnu donositi veću dobit, kažemo da im »raste vrijednost«. Drugim riječima, kad nešto poštujemo, to znači da mu pridajemo veću vrijednost. Stoga svojim poštovanjem nečemu pridajemo veću vrijednost. Postoji i stvaralačko značenje te riječi kojom se ne koristimo svjesno. *Ono na što obratimo pažnju, to raste.* Onome čega u svom životu imamo najviše, tome poklanjamo najviše pažnje. Ako nakratko razmislimo o tome, shvatit ćemo da je to istina. Naš je život u svakom trenutku dokaz te istine. Zahvaljujući tome možemo se osloboditi svakog iskustva koje nam se trenutačno ne sviđa.

U okviru Procesa prisutnosti »poštovati« znači *»s ljubavlju povećavati nešto uočavanjem i priznavanjem njegove vrijednosti«.* To baca novu svjetlost na Izjavu za buđenje Prisutnosti koju smo dobili u ovoj posljednjoj vježbi. Od nas se traži da poštujemo i vrednujemo vlastitu Unutarnju prisutnost kako bismo s ljubavlju mogli proširiti svoju svijest o njoj i kako bismo je mogli prizvati da čitav naš život ispuni svojim atributima koji su prirodni, pa ih samim tim postiže bez ikakva truda. To su:

MIR
NEVINOST
KREATIVNOST
SPONTANA RADOST
BEZUVJETNA LJUBAV
JEDNOTA SA SVEUKUPNOŠĆU ŽIVOTA
LAKOĆA.

U početku bi nam moglo biti teško uistinu osjetiti poštovanje prema sebi. Ponekad bi nam moglo biti teško uočiti vrijednost vlastite dragocjene Prisutnosti. Izjava za buđenje Prisutnosti iz desete vježbe treba nas podsjetiti i ohrabriti. Kad odlučimo poštovati sebe, već smo daleko odmaknuli na svom putu. Nijedno drugo ljudsko biće to ne može učiniti umjesto nas. Sve dok sami to ne uspijemo učiniti, nećemo biti u stanju uočiti privid koprene, a time prepoznati i poštovati poznatu Prisutnost koja nam uvijek uzvraća pogled kroz sva živa bića.

Kad odlučimo bezuvjetno poštovati svoju Unutarnju prisutnost da bismo se mogli prisjetiti kako poštovati Prisutnost na drugoj strani provalije, tada smo zapravo odlučili živjeti svrhovito. Time smo se posvetili zatvaranju provalije sa svakim dahom koji nam je poklonjen.

Posvetili smo se zatvaranju provalije koristeći se svime što postoji na svijetu. Prema zakonu uzroka i posljedice automatski i bez ikakva napora počinjemo doživljavati čudesno iskustvo:

Spoznajemo da nikada nismo bili osamljeni: samo smo »mislili« da jesmo.

Spoznajemo da smo uistinu stanica u tijelu koje obuhvaća sve što postoji: stoga smo blisko povezani sa svime.

Spoznajemo moć vlastitih misli: ako vjerujemo u odvojenost i postupamo u skladu s tim uvjerenjem, naše će se iskustvo prilagoditi našem uvjerenju i potvrditi ga. No, ako odlučimo vjerovati u blisku povezanost sveukupnosti života, tada ćemo imati takva iskustva.

Spoznat ćemo da život prožet vjerom u Jednotu postaje život velikih mogućnosti: takvo je iskustvo daleko izuzetnije nego život utemeljen na vjeri u odvojenost.

Ako provaliju odlučimo zatvoriti uz pomoć poštovanja, otkrit ćemo nešto što će nam život ispuniti beskrajnim divljenjem. Otkrit ćemo da svemir posjeduje prirodnu sklonost zatvaranja provalije. Onog trenutka kad se iskreno posvetimo korištenju svih svojih iskustava i »stvari« ovog svijeta u svrhu zatvaranja provalije, otkrit ćemo da čitav svemir podupire svaki naš čin. Tada ćemo shvatiti da sva naša nelagoda, neravnoteža i zbunjenost, sva naša iskustva neimaštine i osamljenosti, sav naš strah, bijes i tuga proizlaze iz činjenice da smo razmišljali, govorili i ponašali se kao da smo odvojeni od svih ostalih ljudi. Svemir nikada ne bi mogao podržavati takve misli, riječi i djela, jer ne može podržavati ono što nije stvarno ili istinito. Taj smo privid sami podržavali vlastitom krvlju, znojem i suzama. Dok živimo u uvjerenju da smo odvojeni jedni od drugih zapravo plivamo uzvodno.

Ako smo išta postigli u uvjerenju da smo odvojeni, morali smo se dobrano potruditi. Štoviše, ništa od onoga što smo tako postigli nije stvarno, a time ni trajno. Međutim, kad iskreno prihvatimo uvjerenje da smo Jedno sa svime što postoji, bez obzira na sve, otkrivamo čitav nov način Postojanja. Otkrivamo lakoću, jasnoću, spontanu radost, ugodu, sigurnost i neograničenu, bezuvjetnu ljubav. Otkrivamo spokojstvo i sklad. Otkrivamo ono što je stvarno i što je neprestano bilo pred nama.

Otkrivamo moć vlastite Unutarnje prisutnosti kojom možemo ostvariti sve što želimo, Prisutnosti koja nam je svima zajednička, prisutna posvuda i u svakom trenutku.

Zadatak pred nama je jednostavan. Pozvani smo da skrenemo pogled s namirnica i usmjerimo ga u oči blagajnika/blagajnice na drugoj strani provalije, s odlukom da je priznamo i tako stupimo u dodir s njihovom Unutarnjom prisutnošću.

»Bok«, mogli bismo reći. »Kako ste danas?«

To je posve jednostavno i lako. Na kraju bismo mogli reći:

»Hvala što se danas pobrinuli za mene.«

Posve jednostavno. Posve otvoreno. Posve lako.

U tom trenutku priznavanja, prepoznavanja, prisjećanja i, nadasve, *poštovanja,* pozivamo Unutarnju prisutnost druge osobe da nam uzvrati pogled. Vlastitim ćemo se očima uvjeriti da blagajnik/blagajnica postaju prisutniji. Zbog toga ćemo se i sami osjećati prisutnijima. Kad skrenemo pogled s ega, ponašanja, izgleda i životnih okolnosti osobe s druge strane provalije, u svoj život prizivamo stvarno, a time i trajno iskustvo.

Kad odlučimo poštovati Unutarnju prisutnost druge osobe, istodobno donosimo odluku da ćemo sebi pružiti priliku da se izravno zagledamo u oči Bogu. Time i Bogu pružamo priliku da nam uzvrati pogled i namigne. Pružamo si priliku da se prisjetimo kako smo svi mi povezane stanice Jednoga tijela s Jednim umom, Jednim srcem i Jednim duhom.

Dok »prizivamo Prisutnost«, nikome ne objašnjavajući što smo naumili, pred nama će se razotkriti čudo života. Uočit ćemo bixđenje svjesnosti sadašnjeg trenutka u naizgled potpunim strancima i u neograničenim oblicima. U trenucima kad to najmanje očekujemo, zapazit ćemo moć Prisutnosti kako nam zaigrano i s ljubavlju uzvraća poštovanje.

Kad sebi počnemo dopuštati sve više tih iskustava Jednote, bez i tračka sumnje ćemo znati da nikada ne možemo biti osamljeni i da to nikada nismo ni mogli biti. Bit će nam dragocjeni svi oblici života. A kad kroz osobno iskustvo uistinu prihvatimo da smo svi mi Jedno, u tome će se trenutku podići koprena i uvidjet ćemo da sve ima svoju svrhu i da će je uvijek imati.

LJUBAV JE NAŠA SVRHA.

Kad se iskustva Jednote počnu prelijevati u našu svijest i prožimati je, morat ćemo se podsjetiti da radost tih trenutaka zadržimo za sebe i proživimo je, ne pokušavajući je objasniti drugima. Jednotu ne moramo objašnjavati Bogu. To iskustvo možemo cijeniti samo »mi sami«.

Zahvalnost

Preporučuje se da nakon svake vježbe disanja, ujutro i navečer, prizo-vemo u misli pet vidova svojega života kakav je sad i na kojima smo zahvalni. Sto *cijenimo* u svom iskustvu života?

Svakog bismo dana trebali razmišljati o deset različitih stvari. Svaki put kad se posvetimo tom zadatku, naš bi zamišljeni popis trebao sadržavati nove stavke. Ono na čemu smo zahvalni ne trebamo uspoređivati s onim što imaju drugi. Drugim riječima, na svoj popis ne bismo trebali unositi stvari ili iskustva na kojima smo zahvalni *zbog toga* što ih drugi nemaju. Takav oblik zahvalnosti samo dovodi do razdvajanja.

Stvari na našem zamišljenom popisu mogu obuhvaćati bilo koji fizički, mentalni, emocionalni ili duhovni vid našeg života. Ne zaboravite, na čemu god smo zahvalni, to se povećava. To je moć usredotočenja naše Prisutnosti. To je dar zahvalnosti. Zahvalnost je poštovanje.

Zahvalnost je zapravo stav poštovanja.

Tijekom sljedećih sedam dana od nas se traži da:

1. **Dvaput dnevno radimo petnaestominutne vježbe disanja.**

2. **Ponavljamo Izjavu za buđenje Prisutnosti kad god nismo zaoku pljeni drugim mislima.**

3. **Pročitamo napisani tekst i primjenjujemo percepcijsku metodu koja nam omogućuje zatvaranje provalije. Poslužimo se mačem pošto vanja kako bismo u svakom životnom obliku s kojim se susretnemo prepoznali Prisutnost. Nakon sedam dana moramo dovršiti Proces svjesno povezujući disanje tijekom 15 do 30 minuta. Tek nakon toga možemo pročitati poglavlja pod naslovom Posljedice i Dovršenje.**

Čestitamo!

Ovdje završava deseta vježba i naše iskustveno putovanje Procesom prisutnosti.

Četvrti dio

Posljedice

Gdje je vrtlar, ondje je i vrt!

Život vrtlara zacijelo je najprikladnija metafora kojom možemo objasniti prirodu Prisutnosti koju smo imenovali Bogom. Kad zavrnemo rukave i gurnemo ruke u zemlju s jasnom namjerom potpunog sudjelovanja u sveukupnosti života, svjesnost sadašnjeg trenutka automatski unosimo u kvalitetu svih naših iskustava na ovom planetu. Automatski postajemo uzročnici, a to znači nalik Bogu. Tada smo svjesni vrtlari života. Time se uzdižemo na razinu služenja koja nam daje moć da, potaknuti vlastitim primjerom, raskrilimo dveri kroz koje prolazimo u ugodno svježu sjenku svjesnosti sadašnjeg trenutka za svakoga koga susretnemo.

»Prepoznat ćete ih po njihovim rodovima.«

(Evanđelje po Mateju 7:16)

Ovaj dio knjige iznosi na površinu prekrasne posljedice koje slijede kad odlučimo preuzeti odgovornost prema vrtu svog života. Otkriva nam plodove i cvjetove naše namjere da zračenje Prisutnosti unesemo u sva svoja iskustva. Ti plodovi i cvjetovi blagoslovi su koji su izrasli kad smo svjesno odlučili postati prisutni ovdje i sada.

Svemir je prepun zanimljivih mjesta i iskustava. No, mi smo ovog trenutka ovdje, jer upravo ovdje i trebamo biti. Samo ako smo istinski ovdje i sada, možemo steći mudrost i snagu potrebnu da svoj duh svjesno povedemo s onu stranu ograničenja naših trenutačnih ljudskih uvjeta. Ne možemo se razvijati kroz poricanje i uznemirenost. Ne možemo se razvijati želeći da smo negdje drugdje. Razvijati se možemo samo ako se ovdje i sada odgovorno suočimo s okolnostima i prilikama koje se nalaze pred nama i ako ih prihvatimo.

Proces prisutnosti u početku nas je pozivao da počnemo svjesno povezivati disanje i da tako nastavimo sve dok se uistinu ne otisnemo na putovanje koje će nas odvesti do buđenja u svjesnosti sadašnjeg trenutka. Taj nam je jednostavan poziv upućen zato što put naprijed

možemo pronaći samo ako smo prisutni u životu koji proživljavamo ovdje i sada. Bez obzira na to jesmo li kroz Proces prošli uistinu iskustveno ili smo samo pročitali knjigu, pokrenuli smo energetsku namjeru koja će zauvijek promijeniti tijek našeg života. Svaki dio Procesa prisutnosti je uzročan i zato su posljedice već na putu ostvarenja.

Sada ćemo dodatno osvijestiti neke od posljedica svjesnog upuštanja u buđenje svjesnosti sadašnjeg trenutka.

Plodovi

Plodovi označavaju neke od prekrasnih mogućnosti koje nam se pružaju kad odlučimo prihvatiti svjesnost sadašnjeg trenutka. Možda smo u svom životnom iskustvu već prepoznali neke od njih. Kad se to dogodi, svjesno ih priznajmo i izrazimo im poštovanje tiho se zahvalivši našoj Unutarnjoj prisutnosti.

1. **U situacijama u kojima smo nekoć reagirali, sada djelujemo svjesno.**
   To je posljedica smjernijeg djelovanja. Kad istinski shvatimo da smo sami odgovorni za kvalitetu svih svojih iskustava, tada se javlja manja vjerojatnost da ćemo samo reagirati na svoje životne okolnosti, kako god se one odvijale. Na nekoj jako dubokoj razini svjesni smo da je naš život uvijek zbir naših prošlih misli, riječi i djela te da je okrivljavanje drugih zbog onoga što se događa očigledno poricanje te istine. Također ćemo otkriti da nam se emocionalni naboj smanjio, jer smo neutralizirali barem dio tog naboja u emocionalnom tijelu. Stoga postoji manja vjerojatnost da se »raspametimo« ili prasnerno zbog sitnica. Manja je vjerojatnost da ćemo izazivati iskustva prožeta strahom, bijesom i tugom. Reaktivno ponašanje je nesvjesno. Što svjesniji postajemo, to je manja vjerojatnost da ćemo pribjegavati poricanju.
2. **Imamo više energije.** Prije nego što smo dobili priliku za smanjivanje negativnog emocionalnog naboja, jako smo puno energije ulagali u smirivanje i ovladavanje nelagodom koja je izvirala iz emocionalnog tijela. Prije nego što smo shvatili da svijet funkcionira kao zrcalo koje nam odražava ono što ne možemo vidjeti u vlastitoj nutrini bili smo skloni trošiti jako puno energije suprotstavljajući se vlastitim odrazima. Osim toga, ulaganje energije u strah, bijes i tugu iscrpljuje na svim razinama. Zamjeranje i nesvjesno planiranje osvete zbog onoga što nam se dogodilo u prošlosti, crpi nam energiju. Jako nas zamara pokušaj ovladavanja budućnošću da se ne bi ponovila

prošlost. Onoga trenutka kad prestanemo trošiti energiju na takve vrste reaktivnih postupaka, odmah imamo više energije i snage.

3. **Uspijevamo obaviti poslove na koje se pripremamo već godinama.** To se ne događa samo zato što imamo više energije, nego i zato što sve ono što je vrijedno truda možemo obaviti jedino sada. U para digmi utemeljenoj na vremenu uvijek imamo mnoštvo planova koje namjeravamo ostvariti u pravom trenutku. Međutim, pravi trenutak nikada ne dolazi ako ga tratimo na razmišljanje o prošlosti i na čežnju za budućnošću. Dok postajemo sve svjesniji sadašnjeg trenutka, otkrivamo da je pravi trenutak upravo ovaj sadašnji. Bez mnogo razmišljanja prepuštamo se aktivnosti sadašnjeg trenutka, više se ne prisjećamo prošlosti niti sanjarimo o budućnosti. Shodno tome, obavljamo poslove koje planiramo obaviti već godinama, ali nikada nismo ni započeli.
4. **Poslove obavljamo brzo i bez ikakva napora, s osjećajem da imamo i previše vremena.** Prije nego što smo naučili integrirati svoju nega tivnu nesvjesnu aktivnost, ona se u našem životu odvijala tijekom svih 24 sata dnevno. Pod takvim okolnostima možemo misliti da smo pažnju potpuno usmjerili na posao kojim se bavimo, ali to se rijetko kad događa. Pažnja nam je uglavnom usmjerena na nesvjesne sukobe u vlastitoj nutrini. Kad počnemo integrirati tu nekorisnu, nesvjesnu aktivnost, dramatično se povećava naša usredotočenost na poslove koje obavljamo ovoga trenutka. Zbog toga nam poslovi koje smo prije smatrali napornima i iscrpljujućima postaju jednostavni i obavljamo ih u mnogo kraćem vremenu. Zato imamo osjećaj da imamo više vremena i da sve što radimo obavljamo mnogo brže. Budući da nam nesvjesna aktivnost sve manje odvlači pažnju od poslova u sadašnjem trenutku, otkrivamo da nas zadaci koji su nas prije iscrpljivali sada ispunjavaju užitkom i energijom. Povećana svjesnost sadašnjeg trenutka svakodnevne obaveze koje smo prije
izbjegavali preobražava u smislene i radosne aktivnosti.
5. **Više nam dan, kao ni obaveze, nisu ispunjeni žurbom**. Zbog sve veće svjesnosti sadašnjeg trenutka spoznajemo da uistinu postoji vrijeme i mjesto za sve što se odvija u pustolovini našeg života. Shvaćamo da je besmisleno nasilno nešto pokretati ili pokušavati zaustaviti nešto što se već pokrenulo. Stoga u svakom trenutku činimo najbolje što možemo, ali ako ne uspijemo nešto završiti, ne uzrujavamo se zbog toga. Dajemo sve od sebe, ali ne jurimo kao muha bez glave. Svjesni smo da žurbom nesvjesno stvaramo iskustva kašnjenja u svome životu. Kad počnemo nazirati vlastitu vječnu svijest, spoznajemo

da život nikad ne završava te stoga nema smisla žuriti kako bismo nešto dovršili. Više nismo usmjereni na odredište, nego na putovanje. Kad ne žurimo kroz život, kvaliteta naše pažnje automatski se poboljšava, a zbog toga neminovno obavljamo sve više poslova.

6. **Više uživamo u radu**. To je povezano s prethodnim objašnjenjem. Prije nego što započnemo Proces prisutnosti, nerijetko se poigravamo mišlju da napustimo svoj sadašnji posao i pronađemo novi. Zbog toga što »živimo u vremenu« ne uživamo u poslu kojim zarađujemo za život, kao ni na svom radnom mjestu. Međutim, kad dovršimo Proces i nastavimo sa svojim životnim putovanjem, otkrivamo da u svom radnom mjestu sve više uživamo. Kolege nam postaju draže, posao zanimljiviji i jednostavniji, a pomisao o napuštanju tog posla polako nestaje. Shvaćamo da smo upravo ondje gdje trebamo biti i da ćemo biti ondje sve dok ne dovršimo taj posao. Znamo da će se, ako i kad odemo, vrata promjene otvoriti bez ikakva napora i automatski. Spoznajemo da je naše radno mjesto u ovom konkretnom trenutku našeg života dio ispunjavanja naše životne svrhe. Počinjemo više uživati u svojoj radnoj okolini, ne zato što se ona promijenila, nego zato što smo, razrješavanjem unutarnjih sukoba, promijenili svoj odnos prema njoj.
7. **Manje se odupiremo životnim strujama**. To je prirodna poslje dica »spoznaje« da sve u našem životu ima svoje vrijeme i mjesto. Postizanje svjesnosti sadašnjeg trenutka omogućava nam da shva timo kako je sve ono što se dogodilo u prošlosti, osobito ona tegobna iskustva, predstavljalo temelj našeg emocionalnog rasta i evolucije naše čovječnosti. Shvaćamo da sreća dođe i prođe, da je tek prolazno stanje i da tijekom tih »sretnih trenutaka« uživamo, ali zapravo ne rastemo u emocionalnom smislu. To su razdoblja odmora u okviru emocionalne evolucije. Zbog toga se priklanjamo izvornoj radosti koja nije emocionalno stanje, nego stanje Postojanja u kojemu prihvaćamo sve ono što nam život pruža, osobito teške trenutke. Izvorna radost nam ukazuje da je sreća vrijeme smijeha, odmora i igre, a trenuci takozvane nevolje su razdoblje rasta, introspekcije i prikupljanja snage za beskrajno putovanje. U svjetlu te spoznaje, sreća i nesreća pretapaju se u jedno. Radosni smo i u sreći i u nesreći, jer i jedno i drugo prihvaćamo kao suštinske sastojke potrebne za postizanje uravnoteženog i skladnog života. Kad prihvatimo i sreću i nesreću naše iskustvo postaje cjelovito i tako naziremo vlastitu Svetost. Zbog toga se manje odupiremo životnim strujanjima. Naposljetku naučimo potpuno se predati i prepustiti se bujici. Dopuštamo životu da nas

nosi u svom uvijek drukčijem naručju, svjesni da se sva iskustva, kakva nam se god činila u nekom trenutku, odvijaju u skladu s našom najuzvišenijom i najljepšom namjerom.

8. **Doživljavamo trenutke spontanog stvaralaštva**. Ono što smatramo Bogom nije »iscjelitelj«. Ono što je Bog stvorio ne može se uništiti, jer je uvijek savršeno, a ono što je stvoreno savršeno po svojoj prirodi ne može iskusiti nesavršenstvo. Međutim, ono što je naše egoistično ja stvorilo od toga savršenstva zbog naših tumačenja postaje nesavršenim. Naša su tumačenja onoga što se događa nerijetko pogrešna, jer se temelje na onome što se, prema našem mišljenju, dogodilo u prošlosti i što bi se moglo dogoditi u budućnosti, za razliku od onoga što se događa ovog trenutka. Zbog toga smo zaokupljeni idejom da se moramo iscijeliti. Međutim, kad shvatimo da moramo iscijeliti samo svoja iskustva (svoja tumačenja) te da time postižemo i vlastito iscjeljenje, više nema potrebe za idejom da je potrebno iscijeliti sebe. Tada naša energija počinje zalaziti u područje izvornosti.
   Iscjeljivanje ne predstavlja izvornu upotrebu energije. Iscjeljivanje je prijelazno stanje, proces privremenog ponovnog usklađivanja. Ako se u svom životu zadržimo u stanju iscjeljivanja, tada se ponašamo kao pas koji juri vlastiti rep (iako nama nije tako zabavno). Ono što smatramo Bogom nije iscjelitelj, nego stvoritelj. Čim uspijemo iscijeliti svoje iskustvo, automatski zalazimo u iskustvo cjelovitosti, Svetosti. Tako se naše iskustvo usklađuje s Božjom voljom. Kad se uskladimo s Božjom voljom, osjećamo stvaralačko nadahnuće. Biti poput Boga znači biti kreativan. Ako se neprestano bavimo idejom iscjeljivanja, ograničavamo se na stanje rascjepkanog ljudskog »dje lovanja«, umjesto da se razvijamo u stvaralačko ljudsko biće. Kad iscjeljivanje odaberemo kao »poziv«, postoji opasnost da nesvjesno odlučimo ostati necjeloviti i to postaje naš način života.

9. **Ugodnije se osjećamo među članovima uže obitelji**. Sve dok ne razriješimo potisnute emocije i ne smanjimo negativan emocionalni naboj, uža obitelj nam predstavlja najjasnije zrcalo i odraz onog posla koji moramo napraviti sa sobom i koji nas tek čeka. Sve dok ne shvatimo kako funkcionira to odražavanje i dok svjesno ne odlu čimo promotriti te odraze kao sredstvo emocionalnog rasta, blizina članova uže obitelji mogla bi nam biti naporna, zbog toga što nam oni neprestano prikazuju one naše dijelove koje zapravo ne želimo vidjeti. Činit će nam se da nas neprestano razdražuju i izazivaju.
   Međutim, čim se počnemo baviti radom na vlastitoj nutrini, što je potrebno kako bismo emocionalno sazreli, članovi obitelji više nam

neće odražavati naše vlastite poteškoće. Pokazatelj napretka bit će osjećaj sve veće ugodnosti i radosti koju nam pruža njihovo društvo. Bit ćemo smireniji u njihovoj blizini. Svjesno bavljenje emocionalnim rastom omogućuje nam da se u društvu članova svoje obitelji osjećamo kao kod kuće.

10. **Okolnosti i ljudi koji su nas nekada ljutili više uopće ne privlače našu pažnju.** Kad svjesno odlučimo odgovoriti na ono što nam pokazuje odraz u zrcalu, umjesto da samo reagiramo na njega, stvari koje su nam smetale i ljutile nas nestaju kao nekim čudom. Zapravo, nisu nestale. Ako pažljivije pogledamo, uvidjet ćemo da se nisu promijenile. No, mi smo promijenili svoje unutarnje stanje, a time su se promijenila i naša tumačenja vanjskih iskustava. Proces prisutnosti nas uči da nije potrebno čistiti zrcalo kako bismo otklonili poteškoće iz svog života.
11. **Poboljšavaju nam se intimni odnosi. I** to je posljedica prihvaćanja odgovornosti za vlastiti emocionalni razvoj. Poput članova obitelji, i partneri su jasna zrcala u našem životu. Prije nego što smo se svjesno pozabavili emocionalnim rastom, uvijek su nas privlačili oni ljudi koji su odražavali naše nerazriješene poteškoće. U početku nas takav odraz zadovoljava, jer imamo osjećaj da smo dobili priliku doživjeti sreću. Ideja da nas neka osoba može usrećiti nesvjesna je spoznaja da će se kvaliteta našeg iskustva života poboljšati ako uspijemo razriješiti probleme koje nam odražava upravo ta osoba. Mi zapravo nesvjesno težimo dovršenju svojih nerazriješenih problema iz djetinjstva koji su potekli iz odnosa s majkom i ocem. Međutim, moramo imati na umu da su te povezanosti posve nesvjesne.

Na svjesnoj razini vjerujemo da smo zaljubljeni i da smo naposljetku pronašli osobu za kojom smo tragali. To je osoba iz naših snova. Točno je da smo tragali za tom osobom, ali ne zato što bi nas njezin dolazak usrećio, nego zato što nas s njom veže sveti sporazum u skladu s kojim nam ona odražava upravo ono na čemu moramo raditi kako bismo ponovno pronašli svoju Prisutnost. Kad postane očigledno da su naše romantične zamisli puka mašta, a ne stvarnost, u nama se budi ogorčenost.

Budući da ne prihvaćamo priliku za svjestan rad na onome što nam partner ili partnerica odražavaju, atributi koji su nas u početku privukli sada nas počinju ljutiti i smetati nam. Tada navlačimo oklop, branimo se i napadamo. Međutim, onog trenutka kad svjesno odlučimo razriješiti svoje emocionalne probleme, čitava se priča preobražava. Nakon toga počinjemo otkrivati da je ono što nas je u

početku privuklo partneru ili partnerici bilo posve površno te da smo zapravo pokušavali razriješiti vlastiti osjećaj nedovršenosti u odnosu sa svojim roditeljima.

Kad razriješimo vlastite emocionalne probleme, partner/partnerica preobražavaju se pred našim očima. Događa se nešto čudesno - kao da pred sobom vidimo posve nepoznatu osobu. Počinjemo zapa-žati tko i što ona uistinu jest, a ne samo odraze vlastite prošlosti. Promjena našeg iskustva može se odvijati u dva smjera: naša se ljubav preobražava u izvornu bliskost ili prihvaćamo da uopće nismo suđeni jedno drugome. Kako bilo, naš se odnos poboljšava i postajemo bliskiji zbog toga što postaje izvorniji.

I2. **Prestajemo se miješati u živote drugih ljudi.** Kad shvatimo da se naš život odvija upravo onako kako se treba odvijati te da nam je ponekad teško zbog prirode naših prošlih misli, riječi i djela, tada postoji mala vjerojatnost da ćemo drugima nuditi netraženi savjet. Shvaćamo da se i život drugih odvija u skladu s nepromjenjivim zakonom uzroka i posljedice. I drugi se ljudi trude najbolje što mogu s obzirom na ono što znaju i razumiju. I oni će u pravom trenutku, a ni časa prije, shvatiti svoju urođenu odgovornost. Ako se miješamo u život druge osobe i pružamo savjet koji nije ni zatražila o tome kako bi se trebala odnositi prema svojim iskustvima, to znači da nesvjesno djelujemo u skladu s uvjerenjem da njezin izgled, ponašanje ili okolnosti na nas mogu imati negativan učinak. Zašto bismo se inače i trudili? Uplićemo se potaknuti strahom i time očigledno niječemo da smo svi mi apsolutno odgovorni za kvalitetu vlastitih iskustava. Prihvaćanje svjesnosti sadašnjeg trenutka omogućuje nam da uvidimo kako su svi ljudi upravo ondje gdje i trebaju biti u skladu sa svojim prošlim mislima, riječima i djelima. Tako je i s nama. Zato se ne trebamo plašiti da ponašanje druge osobe ima ikakvog stvarnog utjecaja na kvalitetu našeg iskustva. Ako i ima nekakvog utjecaja, to je samo zato što druga osoba odražava naše nerazriješene probleme. Znamo da do izvornog rješenja ne možemo doći ako »glasnika« uključimo u svoju dramu. Rješenje možemo pronaći samo ako slušamo i gledamo odraz koji nam pokazuje te iz njega dobijemo uvid. Dok u sebi budimo svjesnost sadašnjeg trenutka, u nama automatski počinje djelovati zakon nemiješanja. Kad razriješimo vlastite strahove, više se ne plašimo drugih.

13. **Spavanje nam pruža bolji odmor.** Sve dok ne odlučimo svjesno proraditi svoje emocionalne probleme, pokušavat ćemo ih razriješiti nesvjesno. Iz toga proizlaze dvije stvari. Prvo, tijekom dana se

svjesno koristimo metodama umirivanja i kontroliranja kako se ne bismo morali pozabaviti svojim problemima. Drugo, tijekom noći, kad se svijest prepusti snu i zavlada nesvjestan um, on će dati sve od sebe da razvrsta i preradi naša neintegrirana iskustva. Za tu je nesvjesnu djelatnost potrebna energija pa se stoga ne možemo dobro odmoriti. Onog trenutka kad odlučimo svjesno preuzeti odgovornost za kvalitetu svog života, otkrit ćemo da nam obrazac spavanja prolazi kroz prijelazno razdoblje. U početku će nam možda biti potrebno mnogo više sna. Nakon toga bi se moglo dogoditi da uopće ne možemo spavati kad to uistinu želimo. Obrazac sna će se naposljetku ustaliti i ponovno ćemo početi bolje spavati. Tada ćemo pamtiti samo one snove koji su važni za naš svjesni život. Takva obuhvatna promjena obrasca spavanja uglavnom se događa stoga što se sada radom na vlastitoj nutrini bavimo u budnom stanju i ne moramo se više time baviti tijekom spavanja, nesvjesno.

14. **Razrješavaju se dosadni simptomi koji su nas mučili godinama**. To je prirodna posljedica čišćenja nakupina u emocionalnom tijelu. Do iskustava kakvo je i Proces prisutnosti nerijetko dolazimo zbog velikih problema u životu. No, ako imamo velike probleme, tada vjerojatno imamo i manje s kojima živimo i prihvaćamo ih kao dio životnog iskustva. Prekrasno je kad uvidimo da se i ti sitniji, dosadni simptomi automatski počinju rastvarati. Ako razriješimo veće probleme, manji automatski nestaju.
15. **Oslobađamo se dugogodišnjih navika**. Prethodno objašnjenje odnosi se i na navike. Mogli bismo otkriti da smo se, i ne zamije-tivši, oslobodili dugogodišnjih navika, primjerice griženja noktiju, češkanja ili štipkanja. Navike mogu nestati tako naglo da tek nakon nekoliko tjedana shvatimo što se dogodilo. Takve vrste navika, takve nervozne kretnje, uzrokovala je tjeskoba, a tjeskoba je uvijek želja da pobjegnemo od sadašnjeg trenutka. Onog trenutka kad se u sadašnjem trenutku, a time i u svom fizičkom tijelu, osjećamo ugodno, takve navike automatski nestaju.
16. **Postupno počinjemo mršavjeti bez ikakve dijete**. Bez obzira na to što nam je liječnik rekao u pogledu fizičkog uzroka pretjerane debljine, taj je poremećaj uvijek pokazatelj da nosimo prevelik negativan emocionalni naboj. Zbog toga dijeta nikada ne donosi željene rezultate. Ako se pridržavamo dijete, a nismo odlučili osloboditi se emocionalnog naboja, to je kao da na ugriz morskog psa stavljamo flaster. Mnogo je načina na koje privremeno možemo prikriti svoj unutarnji nemir vanjskim umirivanjem ili kontroliranjem vanjskih

očitovanja unutarnje nevolje, međutim, sve dok ne promijenimo uzrok nikada nećemo moći smireno jesti. Prije ili kasnije pažnja će nam popustiti i vratit će se kilogrami koje smo nasilno izgubili uz pomoć dijete. Onog trenutka kad odlučimo integrirati negativan emocionalni naboj i nešto poduzeti u tom smislu, automatski mršavimo. Debljina je »posljedica«, a ne »uzrok«. Svaka debela osoba pati od »debelog« emocionalnog problema koji vapi za pažnjom i razrješenjem.

17. **Uživamo u društvu djece**. To je prirodna posljedica razrješavanja vlastitih problema iz djetinjstva. Izreka kaže: »Nikada nije preka sno za radosno djetinjstvo«. Dijete u nama nikada ne umire, nego ga nesigurna odrasla osoba u kakvu smo se pretvorili jednostavno potiskuje. Kad otklonimo nesigurnosti odrasle osobe, unutarnje dječje ja istog trenutka poželi izići i poigrati se. Odrasli oko nas ne rijetko ne mogu udovoljiti tom impulsu, jer su previše zaokupljeni odigravanjem uloge odrasle osobe. Zbog toga se tada prirodno okrećemo djeci, a ona pak prirodno uživaju u našem društvu. Svi smo mi Božja djeca. Raj je stanje Postojanja u kojemu nema mjesta za glumatanje odraslih osoba.

18. **Češće se smijemo i zaigraniji smo.** Nikada nije prekasno za radosno djetinjstvo! U sadašnjem trenutku spoznajemo da je odrasla osoba ljudska izmišljotina, a dijete je Božja tvorevina. Odrasle osobe su jako, jako ozbiljne (i dosadne) i previše su zauzete da bi se poigrale.

    Budući da su uništile Boga, same moraju upravljati čitavim svije tom, a svi dobro znamo koliko je to važan i naporan posao! Djeca su, pak, vedra i nasmijana. U sadašnjem trenutku otkrivamo da u ovome svijetu nema odraslih osoba, nego postoje samo živa, prisutna i zaigrana djeca te mrtva, ozbiljna i jako marljiva djeca koja se iz petnih žila trude odigrati jako važnu ulogu odraslog čovjeka. Kad se oslobodimo žaljenja za prošlošću i strahova od budućnosti, što bi nas moglo poraziti? Živi smo, a u životu je sve moguće. Pogrešna je tvrdnja da su duhovno osviješteni ljudi ozbiljni i pobožni te da su stalno uronjeni u duboku kontemplaciju božanske ozbiljnosti. Sto smo prisutniji, to se više smijemo. Kad se naučimo smijati sebi i svojim naizgled beskonačnim predstavama, tada ulazimo u područje naizgled beskonačnog smijeha. Nikada ne smijemo zaboraviti da je smijeh, na kraju krajeva, lijek za kojim svi tragamo, bez obzira na to jesmo li dovoljno hrabri i mudri da to sami sebi priznamo. Istinski i čist smijeh rastvara svako neznanje, nelagodu, tugu i osjećaj raz dvojenosti. Smijeh je istinski Božji orgazam.

19. **Automatski i bez napora mijenjamo prehranu**. To je prirodna posljedica prisutnosti u vlastitom fizičkom tijelu. Dok »živimo u vremenu« jedemo, ali ne osjećamo utjecaj hrane koju smo pojeli, jer ne boravimo dovoljno dugo u tijelu da bismo svjesno probavili taj oblik svog iskustva života. Međutim, što postajemo svjesniji sadašnjeg trenutka, osobito na fizičkoj razini, postajemo sve svjesniji utjecaja različitih vrsta namirnica na svoj organizam. Najprije ga zamjeću jemo na fizičkoj razini, a nakon toga počinjemo uviđati mentalni i emocionalni utjecaj hrane na naš život. Hrana koja nam ne odgovara postaje nam sve manje privlačna. Živa hrana nam postaje privlačna. Tu promjenu u prehrani ne moramo nasilno provoditi. Potrebno je samo da probudimo svjesnost sadašnjeg trenutka. Način na koji se hranimo samo je »posljedica«, a ne »uzrok« bilo čega. Nerijetko jedemo kako bismo umirili emocionalnu nelagodu ili je ublažili. Hranom potiskujemo emocije koje pokušavaju izbiti na površinu ili nam ona služi kao sredstvo bijega od sadašnjih okolnosti našeg nelagodnog života. Kad razriješimo emocionalnu nelagodu, hrana nam više ne služi kao oblik »samoliječenja«. Tada počinjemo jesti zbog zdravlja i blagostanja, a ne da bismo postigli lažno zadovoljstvo i prividnu sreću. Mnogi ljudi smatraju da prehrana u skladu s prehrambenim pravilima, za razliku od prehrane iz zadovoljstva, postaje dosadna. No, živa, a time i hranjiva namirnica, uvijek ima bolji okus i izgled. Uz to je korisnija fizičkom tijelu te omogućava ugodnija mentalna stanja i smireniju emocionalnu aktivnost. Međutim, da bismo to postigli moramo najprije postići svjesnost sadašnjeg trenutka.
20. **Aktivno se zanimamo za svoje zdravlje**. Tek kad uistinu postanemo prisutni u fizičkom tijelu možemo osjetiti u kakvom se stanju nalazi, kao i utjecaj fizičkog stanja na mentalno i emocionalno blagostanje. Sve dok nismo prisutni u njemu, tijelo je samo po sebi samo posljedica naših emocionalnih i mentalnih stanja. Onog trenutka kad postanemo prisutni, možemo se njime koristiti kao uzročnim instrumentom. To postižemo vježbanjem, jogom i meditacijom. Kad probudimo fizičku prisutnost, shvatit ćemo kakvu nam prednost pruža posjedovanje ljudskog tijela. To tijelo je čudesan živi mehanizam s više funkcija nego što bismo ih ikada uspjeli izbrojiti. Međutim, jedna od njegovih najuzvišenijih funkcija je u tome da posluži kao žarišna točka kroz koju svoju potpunu svjesnost uzemljujemo u sadašnjem iskustvu života. To postižemo buđenjem svjesnosti sadašnjeg trenutka. Jako je teško biti prisutan-u tijelu koje izaziva nelagodu. Trebamo naučiti brinuti o vlastitom fizičkom blagostanju, jer je to neizostavna faza na

putu prema prihvaćanju apsolutne odgovornosti za kvalitetu vlastitog života. Bez tijela ne možemo plesati. Ako ne plešemo, nismo živi. Ako nemamo tijelo, ne možemo biti prisutni ovdje i sada. Tijelo je uistinu naš hram, jer se u njemu nalazi oltar na koji polažemo svoje molitve zahvalnosti Izvoru svega što postoji. Dok postajemo sve svjesniji sadašnjeg trenutka, prirodno je da se prema tom dijelu svog života počinjemo odnositi nježnije, s više ljubavi i odgovornije.

21. **Privlačimo ljude i oni uživaju u našem društvu.** Do toga dolazi uglavnom zato što postajemo izvorniji i stvarniji. Svi mi, bili toga svjesni ili ne, tražimo nešto stvarno. Nažalost, to činimo na nestvaran način i stoga ništa ne pronalazimo. Mnogi od nas tragaju za izvornošću, jer nam je to u prirodi, ali istodobno još nismo potpuno spremni napraviti ono što je potrebno kako bismo postigli takvo iskustvo. Kad god se mnoštvo ljudi okuplja oko jedne osobe, mogli bismo pomisliti da je to zbog njezina izgleda, ponašanja ili životnih okolnosti. Međutim, rijetko kad je riječ o vanjskim atributima. Privlači ih Prisutnost te osobe. Potisnuta svjesnost sadašnjeg trenutka u svakom čovjeku žudi za buđenjem i oslobođenjem, stoga nas privlači svaka osoba koja se uistinu probudila. Sličnosti se privlače. Čak i kad je potisnuta, Prisutnost osjeća privlačnost prema Prisutnosti. Sto smo prisutniji u životu, to smo privlačniji drugim ljudima. Osjećaju da imamo ono za čime tragaju, čak i ako nisu svjesni što je to. Kad susretnu nekoga tko je »veći od života«, ljudi nerijetko opisuju takvu vrstu privlačnosti. Kažu da ta osoba zrači velikom snagom.

22. **Uživamo u samoći**. To je prirodna posljedica buđenja svjesnosti sadašnjeg trenutka. Kad nam je teško biti prisutnima, nerijetko tražimo društvo drugih ljudi kako bismo se oslobodili problema koji vriju ispod površine našeg emocionalnog oklopa. Nakon što razriješimo te probleme više ne tražimo društvo kako bismo se osjećali bolje. Počinjemo uživati u miru i tišini vlastitog društva. U samoći više nismo osamljeni. Uživanje u samoći jasan je znak emocionalne zrelosti.

23. **Čini nam se da znamo ili osjećamo što će se dogoditi i prije nego što se dogodi**. To se događa zato što Prisutnost funkcionira izvan onoga što smatramo »vremenom«. Prisutnost uistinu zna sve što se ikada dogodilo i sve što će se dogoditi u svakom trenutku. Ona je blisko povezana sa strujom sveukupnog života. Dok osluškujemo svoj Unutarnji glas imamo osjećaj da čujemo što se događa u budućnosti. Zapravo, postajemo svjesni posljedica onoga što se događa ovog trenutka. Sadašnji događaji imaju posljedice. To ne možemo osjetiti dok

»živimo u vremenu«. Sto smo prisutniji, to se svojom intuicijom sve više uključujemo u posljedice. Čini nam se da znamo što će se dogoditi i prije nego se dogodi. To je s jedne strane točno. No, posljedica se već dogodila, iako se još nije očitovala u našem polju svjesnosti sadašnjeg trenutka. Svaki uzrok neminovno izaziva posljedicu. Kad živimo na uzročnoj razini života, u sadašnjem trenutku, već su nam vidljive neminovne posljedice, čak i ako se još nisu očitovale na fizičkoj, mentalnoj ili emocionalnoj razini. To se događa zato što uzrok i posljedica nisu dvije odvojene pojave, nego se odvijaju istodobno. U vremenu se čini da se događaju odvojeno, ali to je samo privid. Sve se zapravo događa istodobno. Dok prebivamo u vremenu, um ne može prihvatiti to istodobno iskustvo. Međutim, ta paradigma počinje prožimati našu svijest kad postanemo svjesni sadašnjeg trenutka.

24. **Počinje se pojavljivati sinkronicitet.** Do toga dolazi iz istog razloga. Sinkronicitet je iskustvo koje se pojavljuje kad postanemo svjesni sadašnjeg trenutka i kad smo u stanju uočiti energetsku povezanost uzroka i posljedice. Iskustvo deja vu također je posljedica svjesnosti sadašnjeg trenutka. Javlja se kad postanemo svjesni posljedice prije nego što postanemo svjesni uzroka. Kad postanemo svjesni uzroka, imamo osjećaj da se događaj već prije dogodio. To je zato što smo postali svjesni istodobnosti uzroka i posljedice.

25. **Okružuje nas obilje.** Novac je vanjski odraz unutarnjeg energetskog toka. Ako u emocionalnom tijelu postoje jake blokade, izvana se to očituje kao nedostatan protok novca u životu. Međutim, ne bi bilo ispravno zaključiti da ćemo, kako postajemo sve prisutniji zahvaljujući emocionalnom rastu, iznenada imati na raspolaganju velike svote novca. Gomilanje novca najčešće je pokazatelj straha i nesigurnosti, osobito ako je to »bogatstvo« nagomilano krvlju, znojem i suzama, kontrolom i manipulacijom nad drugima i nad okolnostima vanjskog svijeta. Kad probudimo svjesnost sadašnjeg trenutka, novac nam postaje poput kruha. Stvaramo upravo onoliko koliko je potrebno za uzdržavanje u bilo kojem trenutku. Ne gomilamo ga, nego mu dopuštamo da slobodno, ali odgovorno, protječe kroz nas. Kad bismo, plašeći se gladi, kupili kruha za nekoliko godina, postao bi pljesniv i beskoristan prije nego što bismo stigli pojesti dvije štruce. U sadašnjem trenutku novac je protok energije koji se u našem iskustvu javlja onog trenutka kad nam je potreban ili nekoliko trenutaka prije, u količini koja nam je tog trenutka potrebna. Kad postanemo prisutni više nećemo brinuti o protoku novca, jer znamo da mi sami upravljamo njime. Sto smo prisutniji, sve je manje

vjerojatno da ćemo stvarati neugodna iskustva, kao što je iskustvo neimaštine. U svakom trenutku stvaramo dovoljno, a budući da živimo u trenutku, uvijek imamo dovoljno. Svjesni smo da samo ako u ovome trenutku imamo dovoljno, možemo imati dovoljno u svim budućim sadašnjim trenucima. Financijsko obilje u sadašnjem trenutku ne znači da moramo imati mnogo, nego upravo onoliko koliko nam je potrebno. To je život u skladu s Božjom ekonomijom. Božjoj ekonomiji nisu potrebne velike riznice izgrađene u strahu kako bismo u njih pohranili veliko bogatstvo potrebno u slučaju da nam se sutra dogodi nešto neočekivano. Božja ekonomija zasnovana je na vjeri, a ta se vjera temelji na samopouzdanju da smo sposobni biti odgovorni za kvalitetu svojih iskustava. Energiju najviše tratimo ako je gomilanje novca samo sebi svrha. Kad čovjek želi biti bogat samo zato da bi bio bogat, to je bolest potekla iz straha i otežana ovisnošću o opažajima utemeljenim na vremenu. 26.Manje smo skloni planirati budućnost. Ako se pobrinemo za ono što se događa ovog trenutka, a to je jedini trenutak kojim se istinski možemo baviti, tada ćemo se moći pobrinuti i za sve svoje buduće trenutke. Planiranje pomalo nalikuje spuštanju čamcem niz rijeku, dok pokušavamo odrediti kojim bi putem rijeka trebala stići do oceana. Takav je stav pokazatelj oholosti i zablude. Postoji samo jedan jedini smjer kojim se kreće rijeka života, a taj je smjer Božja volja. Ego bi se užasnuo kad bi morao odustati od planiranja, a zastrašuje ga i postojanje Božje volje. Očajnički vjeruje u slobodnu volju. Međutim, smatra da je slobodna volja sloboda da napravimo upravo ono što želimo i kad to želimo. Ego vjeruje da sa svojom slobodnom voljom možemo funkcionirati potpuno odvojeni od cjeline. To je, dakako, podjednako velika zabluda kao i pomisao da možemo odrediti smjer rijeke kojom plovimo. Kad se stanica ljudskog tijela prepusti takvoj vrsti pogrešnog razmišljanja, nastaje rak. Ako se ljudsko biće u svijetu ponaša na takav način, riječ je o ambiciji. Kad se otisnemo na putovanje prema svjesnosti sadašnjeg trenutka, počinjemo shvaćati koliko nas zapravo ograničavaju iskustva iz djetinjstva. Spoznajemo da je ono što tijekom »života u vremenu« smatramo slobodnom voljom zapravo nesvjesna reakcija na život, nesvjesna reakcija energetski utisnuta tijekom djetinjstva kroz prve emocionalne odnose s roditeljima i obitelji. Počinjemo uviđati da su čak i naše osobitosti samo kopiranje drugih. Kako svoj život možemo smatrati slobodnim kad smo se pretvorili u kopiju svojih roditelja? U svom stvorenom svijetu postoji samo Jedno slobodno Biće, a njega

nazivamo Bogom. Bog je slobodan. Kroz svoju Unutarnju prisutnost s Bogom se možemo jako brzo povezati. Našu povezanost s Bogom ne određuje način na koji živimo u vanjskom svijetu, nego kako se spuštamo u tišinu i nepomičnost vlastite nutrine. Sto se dublje spuštamo u sebe i povezujemo s Bogom, to smo uistinu slobodniji. Slobodna je volja valjana ideja samo u sadašnjem trenutku. U paradigmi utemeljenoj na vremenu slobodna volja ne postoji, jer su svi postupci utemeljeni u vremenu emocionalna kopija onoga što se već prije dogodilo. U reaktivnom ponašanju nema slobodne volje. Slobodu možemo ponovno doživjeti samo ako se uskladimo s Bogom. Sloboda je u svojoj biti odgovornost. Kad se prepustimo sadašnjem trenutku, oslobodili smo se vremena. Kad svjesno odlučimo preuzeti odgovornost za kvalitetu svih svojih iskustava, kao Bog, tada smo slobodni. Slobodni smo svjesno djelovati prema svemu onome što se događa u bilo kojem trenutku. Zar u takvom stanju Postojanja postoji potreba za planiranjem? Planiranje znači da vjerujemo kako postoji mogućnost da bi nešto moglo poremetiti naše namjere. Ako uistinu vjerujemo da smo apsolutno odgovorni za kvalitetu svojih iskustava, tko bi onda mogao usporiti naš napredak?

27. **Obavljamo veliko pospremanje kuće i bacamo sve ono što smo skupljali godinama.** Kao i u slučaju pretjerane težine, sklonost za trpavanju života prevelikim brojem »stvari« posljedica je nerazrije šenih emocionalnih problema. To je želja da se držimo prošlosti i zaštitimo od budućnosti. Kad se oslobodimo negativnog emocionalnog naboja, shvaćamo da su te nagomilane stvari pravi nered. Osjećamo se slobodnima kad ih poklonimo ili bacimo. Tada osjećamo lakoću Postojanja. Nerijetko se događa da vitki ljudi s nerazriješenim emoci onalnim problemima »težinu« nose u stvarima kojima je pretrpano njihov vanjski život.
28. **Sve manje dramatiziramo.** Sto je drama, ako ne nesvjesna želja za pažnjom? Onog trenutka kad shvatimo da sami možemo preuzeti ulogu vlastitih roditelja, a time upravljati, njegovati i iscjeljivati vlastita iskustva, spremni šino odbaciti sklonost dramatiziranju. U tom trenutku se prestajemo družiti s onima koji dramatiziraju kako bi nam pokazali što su sve postigli. Kad se oslobodimo želje za dramom u nama se počinje buditi žudnja za dharmom. Reaktivno ponašanje onemogućava nam djelovanje sa svrhom.
29. **Neki ljudi automatski nestaju iz našeg društva**. To se ne događa samo zato što nas više ne privlači dramatiziranje, nego i zato što neki ljudi ne žele svjesno integrirati svoju prošlost. Neki ne žele prihvatiti

svjesnost sadašnjeg trenutka. Ne žele živjeti svjesno. Oni koji se i dalje žele držati jučerašnjih događaja te se sa strahom pripremaju za užase koji ih čekaju sutra, ne uživaju u društvu ljudi koji su odlučili svjesno napustiti te dramatične predstave. Ljudi koji, ispunjeni strahom, i dalje žele spavati u svijesti utemeljenoj na vremenu, tako se ponašaju zato što im je još potreban odmor. Zbog toga će se postupno odmaknuti iz našeg društva kad odlučimo probuditi svjesnost sadašnjeg trenutka. Tako im je ugodnije, jer kad bi ostali izloženi zračenju naše sve jače Prisutnosti, mi bismo im postali jasno zrcalo njihovih potisnutih emocionalnih problema. Svjesnost sadašnjeg trenutka ne razmišlja
0 okrivljavanju ili žaljenju i ne raspravlja o nepoštenim životnim pričama. Zato oni koji nisu spremni prevladati mentalitet žrtve i pobjednika nestaju iz društva osobe koja kreće prema svjesnosti i odgovornosti poput pljeve na vjetru.

30. **Automatski usvajamo pozitivan stav**. A zašto i ne bismo? Kad smo već odgovorni za kvalitetu svih svojih iskustava, zašto ne bismo uživali u svakom koraku životnog putovanja? Život je prekrasan!
Ako smo uistinu svjesni da nam se sva neočekivana i tegobna iskustva događaju samo radi našeg najuzvišenijeg dobra, tada ćemo biti pozitivni i optimistični čak i kad se suočimo s najtežim okolnostima. Lako je biti optimist dok je život lagan, ali da bismo bili optimistični u svakom trenutku, bez obzira na sve, moramo biti svjesni sadašnjeg trenutka. Svjesnost sadašnjeg trenutka ne prihvaća prisilan pozitivan stav. Prisilan pozitivan stav najčešće je oblik poricanja. Kad smo svjesni sadašnjeg trenutka naš optimističan stav prema životu nikoga ne razdražuje niti je umjetan, nego je spontan
1 zarazan. Negativan stav svojevrstan je oblik drame. Negativnost je stanje poricanja. Ljudi s negativnim stavom vjeruju da su žrtve ili pobjednici, da im iskustva nameće nešto izvan njih te ih moraju prevladati ili ovladati njima.

31. **Zaokuplja nas vlastito duhovno blagostanje**. Zahvaljujući povećanoj svjesnosti sadašnjeg trenutka automatski se okrećemo dijelu svog Bića koje uvijek ostaje nepromijenjeno, što god se događalo. Stoga se besmrtnost kao iskustvo u našoj svijesti počinje pojavljivati kao stvarna »spoznaja«. Počinjemo se prisjećati nečega što se nikada ne mijenja. Postajemo svjesniji onoga što uvijek postoji. Težimo razvijanju odnosa s tim dijelom svog Bića, jer kako postajemo sve svjesniji sadašnjeg trenutka, to nam je jasnije da sve izvorno izvire iz našeg Besmrtnog Ja. Stoga se okrećemo prema vanjskim i unutar njim metodama koje potiču svijest o našoj duhovnosti. Bog prestaje

biti osobnost, ograničen našim potrebama iz prošlosti i željama za budućnost. Bog postaje bezlična, bezvremena energija, ništavilo koje je istodobno i utočište svega što nam život može ponuditi. Prirodno je što Bog, što god bio, izaziva našu znatiželju. Međutim, za razliku od naših pokušaja upoznavanja s duhovnošću dok smo živjeli u svijesti utemeljenoj na vremenu, potraga za onim što nam Bog predstavlja u sadašnjem trenutku potaknuta je izvornosću. Najčešće je oslobođena nametljivih vanjskih obreda, rituala i ceremonija, jer smo svjesni da se iskustvu Boga možemo približiti samo kroz tišinu i nepomičnost, kroz spokojstvo našeg tjelesnog hrama. Stoga pažnju usmjeravamo u vlastitu nutrinu, bez ikakvih vanjskih predstava i glume.

32. **Više ne težimo sadržajima koji bi nam skrenuli pažnju s briga**. Dok nesvjesno njegujemo svoj negativan emocionalni naboj, to činimo pronalazeći bezbroj načina da se udaljimo od njega. Neprestano želimo biti zaokupljeni i u pokretu, bez obzira na to je li riječ o glasnoj glazbi, hrani, sportu, društvu ili poslu. Nismo sposobni mirovati i to je dokaz da neprestano pokušavamo nešto prikriti. Mirovanje je jedini način buđenja vlastitog Bića. Ništa što bismo mogli učiniti ne može nam pomoći u postojanju. Svoje Biće, izvornost, možemo slaviti, priznati, iskusiti i istraživati samo u tišini i miru. Ako smo neprestano zauzeti, to je zato što nismo u stanju jednostavno biti, a to nam ne dopušta da uživamo u blagu svog prekrasnog Bića.

    Smanjivanjem negativnog emocionalnog naboja sve smo mirniji. Počinjemo se odmarati. Dok nam se svijest temelji na vremenu, najteže nam je mirovati kad nemamo što raditi!

33. **Nježniji smo i suosjećajniji prema sebi**. Kad u djetinjstvu ne dobijemo bezuvjetnu ljubav, pretpostavljamo da je to zato što je ne zaslužujemo. Zbog toga se nesvjesno kažnjavamo i omalovažavamo.

    I ne samo to, nego smo u djetinjstvu, kad su roditelji imali bračnih ili drugih poteškoća, nerijetko smatrali da smo mi krivi za to. Dok smo djeca, automatski se okrivljujemo za sve što pođe nizbrdo. To radimo zato što nesvjesno znamo da smo odgovorni za kvalitetu vlastitih iskustava. Međutim, u svojoj nevinosti pretpostavljamo da smo odgovorni i za kvalitetu iskustava svojih roditelja, braće i sestara. Zbog toga se možda previše trudimo, nepotrebno se žrtvujemo ili postajemo »pomagač«. Djeca ovisnika često postaju »pomagači«. U našem svijetu normalno je odrasti ne znajući kako brinuti o sebi, pa čak i s uvjerenjem da je briga o sebi znak slabosti ili sebičnosti. Sve se to mijenja kad prođemo kroz Proces prisutnosti. Tada shvaćamo da se nitko drugi osim nas ne može istinski brinuti o nama, jer bezuvjetnu

ljubav ne možemo »dobiti«, nego najprije moramo naučiti pružati je sebi i tek smo tada u stanju uistinu je pružati i drugima. Tako postajemo blaži i suosjećajniji prema sebi. Spoznajemo da će se naša suština, naša Prisutnost, očitovati samo ako smo blagi. Shvaćamo da ono što smo tražili od drugih najprije moramo dati sami sebi, a tek onda postajemo sposobni bezuvjetno davati svima drugima. Kad smo blagi i suosjećajni prema sebi, svijet oko nas to odražava i tada svoj svijet neposredno doživljavamo kao blag i suosjećajan.

34. **Sve smo manje tjeskobni**. Tjeskoba je stanje u kojemu pokušavamo pobjeći od svijesti sadašnjeg trenutka i živjeti u prividu. U okviru Procesa prisutnosti upoznajemo percepcijsku metodu Procesa emocionalnog čišćenja, što je jedna od važnih značajki tog procesa. Ovladavanje tom metodom omogućuje nam integraciju bilo kojeg životnog iskustva, koliko god bilo tegobno. Kad zahvaljujući dosljednoj primjeni te metode uistinu shvatimo da možemo integrirati bilo koje životno iskustvo, kakvo god bilo, razina tjeskobe automatski se smanjuje, jer se više ne plašimo nesigurnosti u životu. Svjesni smo da možemo integrirati svaki događaj i da kroz svoje tegobe rastemo, dobivajući uvide i mudrost. Nesigurnost se preobražava u prihvaćanje. Zar može postojati tjeskoba u životu koji prihvaćamo s ljubavlju?

35. **Suosjećajniji smo i strpljiviji s drugima**. Postajemo suosjećajniji i strpljiviji s drugim ljudima, jer smo svjesni da smo svi u istoj kaši. Život nije lagan, osobito ako ne poznajemo ono što se krije iza pojavnosti naših iskustava. Tako nas Proces prisutnosti osnažuje. Otkriva nam djelovanje iza pojavnosti kvalitete naših iskustava. Pokazuje nam da svi učimo na primjerima koje smo imali u djetinjstvu te kako se svi suočavamo s izborom: hoćemo li naučeno iskoristiti najbolje što možemo ili ćemo odbaciti ono što nam nije korisno i zamijeniti s korisnim učenjima. Oholo je prosuđivati tuđa životna iskustva, jer se takva nevolja nalazi na putu svakog čovjeka. Svatko se na ovome svijetu uči i oblikuje primjerima, a onda pokušava napraviti najbolje što može s onim što je dobio, bez obzira na to vidi li se to na površini ili ne. Život svakog čovjeka je očitovanje njegova uvjerenja o tome može li dobiti bezuvjetnu ljubav. Proces prisutnosti nam pomaže da postanemo suosjećajniji i strpljiviji prema onome sa čime se suočavaju drugi ljudi, jer nam omogućuje da uvidimo istu nevolju i u vlastitom životnom iskustvu.

36. **Život nam se pretvara u putovanje i više nije usmjeren na odredište.** Dok »živimo u vremenu«, naša želja da dovršimo ono što radimo nesvjesno je potaknuta potrebom za odobravanjem, priznanjem i

bezuvjetnom ljubavlju. Iako toga nismo svjesni, vjerujemo da ćemo zahvaljujući svojim postignućima i obavljenim poslovima naposljetku primiti bezuvjetnu ljubav za kojom smo tragali. Dakako, to je pogrešno razmišljanje. Kad shvatimo da nam nijedno vlastito djelo ne može pomoći u postojanju te da nam ništa od onoga što radimo ne može »dati« bezuvjetnu ljubav koju tražimo, automatski se počinjemo opuštati i ponovno procjenjivati situaciju. Dok »živimo u vremenu«, uvijek smo usredotočeni na početak i kraj stvari i sve smatramo sredstvom za ostvarenje nekog cilja. Međutim, kad postanemo svjesni sadašnjeg trenutka, shvaćamo da ništa na svijetu zapravo nema ni početka ni kraja, nego traje vječno. Također nam postaje jasnije da ništa nikada ne prestaje, nego se samo mijenja u nešto drugo. Svjesnost sadašnjeg trenutka omogućuje nam da zakoračimo u vječnu bit vlastita Bića koja postoji s onu stranu svega što bismo ikada mogli napraviti. Zbog toga usporavamo ritam života i prepuštamo se užicima. Nema žurbe, jer u stvarnosti nikamo ne idemo, uvijek srno ovdje i sad. Tada nam postaje važna kvaliteta, a ne kvantiteta. Uživamo u trenutku i ne brinemo O ishodu. Naše razumijevanje zakona uzroka i posljedice pomaže nam da uvidimo kako trebamo razmišljati samo o uzrocima, jer se posljedice odvijaju automatski. »Putovanje« je uzrok, a »odredište« uvijek posljedica. Otkrivamo da je osvješćivanje sadašnjeg trenutka zapravo putovanje. Ako je Bog beskonačan, tada je i putovanje prema ostvarenju božanstva beskonačno. Zašto bismo onda žurili? Uživajmo u životu, uživajmo u poslijepodnevu, duboko udahnimo, osmjehnimo se i budimo spokojni.

37. **Prožimaju nas prekrasni valovi spontane zahvalnosti**. Zahvalnost je dobar pokazatelj razine naše prisutnosti. Sto više postajemo svjesni sadašnjeg trenutka, to smo zahvalniji na svemu. Život nam je ispunjen obiljem makar ne imali ni novčića. Ispunjeni smo radošću čak i kad se čini da nam kola kreću nizbrdo. Prštimo od zdravlja čak 1 kad nas nešto boli. Takvu je zahvalnost teško opisati nekome tko je još nije doživio. Ne temelji se na usporedbama. Nisu joj potrebni razlozi, opravdanja ili objašnjenja. Zahvalnost koju osjećamo u svjesnosti sadašnjeg trenutka ne obuhvaća samo stvari, izgled ili okolnosti, nego sve ono što život jest i beskonačni osjećaj ponosa što smo njegov dio. Dok prihvaćamo svjesnost sadašnjeg trenutka, zamjećujemo i ono što se kreće ispod promjenjive površine svijeta. Shodno tome, osjećamo kako nas nevidljiva sila koju nazivamo Bogom obuhvaća, čuva i tajanstveno nosi prema blagoslovljenoj sudbini. Zahvalni smo na svim svojim prošlim iskustvima, bila

ona tegobna ili sjajna. Također srao zahvalni na svemu što će se tek dogoditi, iako se još nije ostvarilo, jer znamo da sve ono što će se dogoditi dobivamo milošću. Ponekad imamo osjećaj da zahvalnost izvire iz svake stanice našeg tijela i potpuno prožima naš život. Takvo iskustvo ne možemo prisilno izazvati. Događa se spontano zato što smo odabrali izvornost. Od strahopoštovanja pred životom ostajemo bez daha, jer smo njegov dio i jer smo mi sami taj život.

38. **Ono što nam je potrebno dolazi samo, umjesto da ga tražimo.** Prije nego što smo otpočeli s Procesom prisutnosti, vjerojatno smo se ponašali kao i svi ostali ljudi koji »žive u vremenu«. Ako nam je nešto bilo potrebno, to smo i uzeli iz vanjskog svijeta. Dolazili smo do toga u znoju lica svog. Takav pristup nije nimalo pogrešan. Naporan rad je opravdan sve dok u njemu uživamo. Međutim, kad probudimo svjesnost sadašnjeg trenutka, otkrit ćemo da takva vrsta rada nestaje iz našeg života. Postajemo sličniji Buddhi koji nepomično sjedi, sklopljenih očiju, s dlanovima prema gore. Sve što je Buddhi potrebno bez ikakva se napora pojavljuje u njegovim prekrasnim rukama. Svi mi posjedujemo istu sposobnost. Ta se sposobnost počinje automatski buditi što smo svjesniji sadašnjeg trenutka. Otkrivamo da se ono o čemu razmišljamo bez ikakva napora isto tako jednostavno pojavljuje u našem iskustvu, kao da smo postali magneti. Što s manje napora razmišljamo o nečemu, to se ono s manje napora očituje u našem iskustvu. To se događa zbog toga što se naša Unutarnja prisutnost nalazi u svemu i u svakome. Ona upravlja svim životnim kretanjima. Ako odaberemo naporan put koji je popločen strahom, sumnjom i nedostatkom vjere u povezanost sveukupnog života, tada će naša Unutarnja prisutnost ustuknuti i dopustiti nam da prođemo tim putem kroz svoja iskustva sve dok se ne iscrpimo. Unutarnja prisutnost strogo se pridržava zakona nemiješanja. No, kad prestanemo kontrolirati svoj život, kad povjerujemo da nam Bog poklanja svoju pažnju i dopustimo Prisutnosti da nam pruži ono što nam je potrebno, tada će tako i biti. To je jedno od učenja o Prisutnosti Buddhe koji liječi. Frekvencija Buddhe koji liječi strpljivo čeka u svima nama. I nju budimo kroz svjesnost sadašnjeg trenutka.

39. **Osjećamo dublju povezanost s prirodom.** Sveukupan život na ovom planetu, bez obzira na to očituje li se kao kamen, stablo ili oblak, sadrži svjesnost sadašnjeg trenutka. Sadrži onu istu svjesnost sadašnjeg trenutka koju budimo u sebi kroz Proces prisutnosti, i to zato što postoji samo Jedna Prisutnost, a ona prebiva u svemu. Sve što postoji Njezino je očitovanje i izraz. Sto se više usklađujemo s

Njom u vlastitoj nutrini, to se više taj unutarnji odnos odražava u našim vanjskim iskustvima. Tada se počinjemo prirodno usklađivati sa sveukupnošću života. Kad postajemo svjesni sadašnjeg trenutka, ponekad će nam se činiti da su ptice i leptiri posve svjesni našeg postojanja. Oni su uistinu svjesni nas. Samo dok »živimo u vremenu« vjerujemo da je priroda nesvjesna. Međutim, to nije tako i nikada nije bilo. Priroda nam se čini nesvjesnom samo dok smo mi sami nesvjesni. Svaka biljka pokraj koje prođemo i svaki povjetarac koji nam zamrsi kosu svjestan je naše Prisutnosti. To nam je u početku teško prihvatiti ili shvatiti, jer smatramo da priroda ne posjeduje ni znanje ni svijest. Vjerujemo da samo ljudska bića uz nagone posjeduju i inteligenciju. Ponašamo se kao da je priroda neživa. Mislimo da ptice pjevaju bez ikakva razloga. No, priroda je isto tako živa i svjesna kao što i mi to možemo biti. I priroda nas odražava kao i sva ljudska bića. Sto postajemo prisutniji, to se više osjećamo povezanima s njom. Samo osoba koja nije prisutna može nanijeti zlo prirodi. Samo osoba koja »živi u vremenu« može ubijati iz zabave. Dok »živimo u vremenu« srčano središte nam je zatvoreno te ne možemo osjetiti učinak svoje Prisutnosti na život oko nas. Sto smo svjesniji sadašnjeg trenutka, to smo svjesniji i učinka koji imamo na svoju okolinu i svjesniji smo svoje bliske povezanosti s njom. Kad postanemo svjesni sadašnjeg trenutka počinjemo blago hodati ovim svijetom, a zbog toga i prirodni svijet počinje blago koračati pokraj nas. Mi smo Jedno s prirodnim svijetom.

40. **Postajemo svjesniji prirodnih ciklusa, kao što je pojava punog Mjeseca.** Sto smo prisutniji na emocionalnoj razini, to smo svjesniji energetskih ciklusa koji vladaju svemirom. Zapravo, možemo reći da je čitav naš svemir energetski ciklus. Dok »živimo u vremenu« obavljamo rituale i obrede u dane punog Mjeseca i zimskog ili ljetnog solisticija. Međutim, kad postanemo svjesni sadašnjeg trenutka drukčije se ponašamo. Ne moramo više svjesno sudjelovati u tim obredima, ali otkrivamo da ipak osjećamo kretanje tih ciklusa. Primjerice, mogli bismo bez ikakva razloga odlučiti prirediti noćni piknik, a dok rasprostiremo pokrivač ispod zvijezda, podignemo pogled i zamijetimo uzdizanje punog Mjeseca. Može nam se dogoditi da odlučimo obaviti veliko pospremanje, a kad dovršimo, netko nam kaže da se neki planet kreće retrogradno te da je to navodno povoljno razdoblje za izbacivanje nakupljenih stvari iz svog života. Takvi sinkronistički događaji pojavljuju se zbog toga što, postavši svjesni sadašnjeg trenutka, automatski osjećamo kozmičke cikluse

svemira, ne osjećajući potrebu da od toga napravimo predstavu. Ne moramo raditi nešto posebno ili neobično, jer ciklusi postaju dio našeg uobičajenog životnog iskustva. Automatski ih potvrđujemo kao uobičajen dio svog životnog iskustva, jer smo prisutni u trenutku kad se odvijaju. Mi postajemo ciklusi i više ne funkcioniramo kao odvojena bića koja moraju obavljati obrede da bi potvrdila postojanje ciklusa. Postajemo ti ciklusi i više ih ne moramo »promatrati«.

41. **Uspijevamo zaviriti ispod površne slike svijeta**. Proces prisutnosti u nama otklanja potrebu za pretvaranjem i to je jedna od njegovih najznačajnijih posljedica. Stoga više ne moramo odijevati posebnu odjeću kako bismo bili sigurni da smo posebni. Ne moramo mahati zastavom da bi ljudi shvatili kako smo i mi ovdje. Ne moramo više uzimati imena američkih Indijanaca kako bismo osjetili struje svog domorodačkog ja kako prožimaju naš svakodnevni život. Ne moramo na vrata napisati »Iscjelitelj«. Kad uistinu zakoračimo u svjesnost sadašnjeg trenutka, ne moramo reklamirati ono čime se bavimo. Težimo postati to što radimo, a Prisutnost nam automatski dovodi one duše kojima je naš rad potreban. Takav se pristup ne odnosi samo na duhovna zanimanja, nego i na trgovinu, marketing, reklamiranje i snimanje filmova. Možemo ga primijeniti na sva zanimanja. To je učenje o Prisutnosti Buddhe koji liječi. Također ćemo otkriti da ne moramo tražiti ljude čije su nam usluge potrebne, jer će se oni pojaviti pred nama onog trenutka kad smo spremni za susret s njima. To funkcionira kao i Božja ekonomija. Ljudima oko sebe vlastitim primjerom, a ne riječima, pokazujemo što radimo. Mnogi od nas već sada žive na taj način. Mi ne reklamiramo svoju Prisutnost, jer smo svjesni da je Prisutnost sveprisutna. Ne prodajemo se. Ne tražimo klijente. Usavršavamo svoje umijeće i prepuštamo Prisutnosti da nam dovede one kojima smo potrebni. Takav bi život mogao postojati u raju.

42. **Više ne težimo površnim iskustvima.** Dok se ne upoznamo sa sadašnjim trenutkom automatski težimo nečemu izuzetnom, i to zato što ne možemo prepoznati urođenu veličanstvenost i ljepotu sadašnjeg trenutka u kojemu se nalazimo. To je jedan od razloga zbog kojih odijevamo posebnu odjeću, uzimamo domorodačka imena, hvalimo se površnim titulama i svim ostalim oblicima neizvornosti. Međutim, kad počnemo postajati svjesni sadašnjeg trenutka, uviđamo da je to prilično budalasto te se slatko nasmijemo vlastitom napadnom ponašanju. Tim smijehom svom iskustvu vraćamo izvornost. Kad se sami sebi nasmijemo, to nas oslobađa gluposti. Kad uistinu postanemo svjesni sadašnjeg trenutka više ne moramo tragati za

potvrdama od strane drugih. Shvaćamo da nam čitav život postaje izuzetan ako smo istinski prisutni u svakom običnom trenutku svog života, bilo da se tuširamo, jedemo, peremo posude ili čavrljamo sa susjedom. Otkrivamo da istinski izuzetan život ne možemo ostvariti potragom za vanjskim potvrdama. Sposobni smo u svakom naizgled običnom trenutku prigrliti iznimnu životnu energiju koja protječe kroz njega. Zato se možemo opustiti i uživati u svakom trenutku takvom kakav jest, jer svaki je istinski izniman, upravo kao što ga je Bog zamislio.

43. **Unutarnji glas intuicije postaje glasniji i pretvara se u stalnog pratitelja.** To je jako važno. To je posljednji korak koji moramo napraviti da se oslobodimo razmišljanja, planiranja i pokušaja ovladavanja svijetom. Dok pokušavamo ovladati svojim svijetom, zapravo pokušavamo kontrolirati Boga. Bog će se prilagoditi i dopustiti nam da se upuštamo u različite predstave, ali na kraju ništa nećemo postići. Moramo se ponovno povezati sa svojim Unutarnjim glasom kako bismo se oslobodili tog uzaludnog truda, jer Unutarnji glas je glas Boga. Naš je Unutarnji glas tih i miran. Neće vikanjem pokušati nadglasati oholi glas ega. Govori jasno i otkriva nam sve što trebamo znati, samo ako ga naučimo čuti. Taj glas nam se obraća onkraj vremena, pa zna sve što se ikada dogodilo i sve što će se tek dogoditi. Kad slušamo taj glas i imamo povjerenja u njega, više nećemo morati planirati svaki svoj dan. Jednostavno ćemo obratiti pažnju svakom trenutku koji se pojavi. Više nećemo morati sastavljati popise za kupnju, nego ćemo jednostavno krenuti u obilazak dućana s kolicima, otvoreni svemu. Unutarnji glas će nam zamijeniti budilicu, pa čak i sat na ruci, samo ako mu to dopustimo. Može nam se obraćati kroz sve i svakoga. No, da bismo ga čuli, moramo biti spremni poslušati ga. Unutarnji glas može izazvati zatvaranje prozora kako bi nas obavijestio da dolazi oluja ili navesti susjedova psa da zalaje kako bi nam rekao da je vrijeme za buđenje iz poslijepodnevnog drijemeža. Može nam se obratiti kroz našeg šefa s istom lakoćom kao i kroz intuiciju. Međutim, moramo se uvježbati da bismo ga čuli, i to ne samo ušima, nego i srcem. Poteškoća je u tome što nam riječi toga glasa nisu uvijek smislene, jer nam se ne obraća s mjesta na kojemu se mi nalazimo u vremenu. No, kad ga poslušamo, uvidjet ćemo da mu je na srcu uvijek ono što je najbolje za nas. Upozorit će nas na neminovne nesreće i potrese, a jednako će nas spremno obavijestiti da smo ostavili otvorenu slavinu ili da nam ponestaje mlijeka u hladnjaku. Usklađivanje s tim glasom i povjerenje u njegove riječi

jedno je od najvećih postignuća, jer ako u tome uspijemo, otvara nam se izravna linija od Božjih usta do našeg unutarnjeg uha. Tada više ne trebamo posrednike. Ne trebamo svećenike, gatare, pa čak ni vremenske prognostičare. Tada nam je otvorena glavna telefonska veza s Bogom. Zar tu onda ima mjesta strahu? Zar ima mjesta tjeskobi? Takvi se osjećaji raspršuju te izravno ulazimo u viziju koju je za nas osmislio Bog. Živimo ispunjeni divljenjem prema čudu života. Naučiti živjeti znači naučiti slušati.

44. **Osjećamo se blagoslovljeni dubokim osjećajem svrhovitosti**. Tijekom Procesa prisutnosti počinjemo naslućivati da ne postoji ništa što bismo mogli učiniti kako bismo postali nešto više ili manje od onoga što već jesmo. Savršeni smo i nepromjenjivi. Možda nam je iskustvo neuravnoteženo, ali sada znamo kako to možemo ispraviti. Bilo bi dobro da u ovom životu spoznamo kako smo savršeni upravo takvi kakvi jesmo. Naša stvarna svrha ne ispunjava se u poslu koji obavljamo, nego nam je svrha da budemo sada i ovdje gdje god bili. Kroz Proces prisutnosti od nas se traži da prihvatimo kako ne postoji uzvišenija svrha od one da postanemo prisutni u vlastitom životu, da postanemo dostupni drugima i korisni isključivo na taj način da budemo potpuno prisutni i obratimo pažnju. Kad to postignemo, uistinu postajemo Božje oko, uho, ruka i noga. Hodamo za Boga i govorimo za Boga, živimo za Boga i volimo za Boga. Naša Prisutnost jest Božja Prisutnost. Kad dopustimo da bude tako, tada živimo s namjerom i stoga je sve što napravimo svrhovito. Jednostavno postojimo. Nemamo nikakvih rasporeda, planova, niti tumačenja. Život postaje iskustvo u kojemu ono što nam je potrebno saznajemo u pravom trenutku, onda kad nam je to potrebno. To je naš odnos s vlastitim Izvorom. Ništa ne uzimamo, ni u što se ne miješamo, ništa ne prekidamo i ništa nam ne nedostaje. Naš život i njegov sadržaj postaju kutija s alatom za poticanje naše vlastite i ljudske evolucije putem ljubavi i razumijevanja, suosjećanja i vjere. Živimo da bismo voljeli i volimo da bismo živjeli.

45. **Automatski želimo nečim pridonijeti svijetu.** Kad postanemo svjesni sadašnjeg trenutka postaje očigledno da je naša najuzvišenija frekvencija djelovanja služenje cjelini, i to tako da se pobrinemo za dio koji pripada našem iskustvu. Dok postajemo sve svjesniji sadašnjeg trenutka iz nutrine nam izvire oduševljenje služenjem, a kad slijedimo njegov poziv, vodi nas radosnom i duboko zadovoljavajućem životu. Ne postoji mjesto koje bi bilo više blagoslovljeno od središta života posvećenog bezuvjetnom služenju. To je izvor vječnog vodoskoka

bezuvjetne ljubavi, vrhunac najviše planine na koju se možemo popeti. Kad dobijemo priliku razviti krila radosnog služenja, to je najuzvišeniji dar koji možemo pokloniti vlastitom srcu. Tragovi služenja ispunjenog ljubavlju uvijek kreću i vode prema središtu Božjeg srca. Najprije moramo služiti sebi tako što ćemo obnoviti svjesnost sadašnjeg trenutka. Nakon toga služimo svojoj obitelji tako što ih sagledavamo savršenima, cjelovitima, prijeko potrebnima i blagoslovom na svakom našem koraku. Služimo i društvu, jer prolazimo kroz njega posve budni, bez ikakvih prosudbi ili briga. Svome gradu služimo zamišljajući viziju oslobođenja iz magle vremena za sve koji žive u njemu. Svom planetu služimo stojeći u središtu vlastitog iskustva, omogućujući Bogu da bude što prisutniji u svakom našem dahu. Kao što smo sposobni zagledati se duboko u vlastitu nutrinu, isto tako moramo usmjeriti pogled u svemir, osmjehujući se zvijezdama, Mjesecu i Suncu. Jer, najuzvišenije služenje koje možemo obavljati na Zemlji jest da budni stojimo i sa sigurnošću ustvrdimo:

JA JESAM ovdje i sada, budan i živ.
JA JESAM ljudsko biće, ali i mnogo više od toga.
JA JESAM posve prisutan i svjestan duh u tvari.
Kroz moju Prisutnost, Bog te promatra s ljubavlju.
Otrgni se iz čarolije vremena i zapjevaj s nama pjesmu života.

Odgovorno širenje svjesnosti sadašnjeg trenutka

Dok se budimo Eagano ustanimo iz kreveta,
Tiho, na vrstima prstiju, napustimo mračnu prostoriju I zakoračimo u svjetlost jutra.
Poigrajmo se.
Nemojmo protresti druge u krevetima,
Jer spavaju zato što im je odmor još potreban.
Kad se probude i začuju kako se igramo,
Sigurno će doći i pridružiti nam se.

Podsjetimo se da Isus nije promijenio ničije iskustvo. To nisu činili ni Buddha, ni Hazur Maharaj Charan Singh, ni Krišna, Muhamed, Osho, Bodhidharma, Lao Tse, Ramana Maharshi, J. Krishnamurti niti bilo koji drugi majstor ili duhovni učitelj koji su krasili našu Zemlju i koji će je uvijek krasiti. Ako namjerno promijenimo nečije iskustvo, to je miješanje u tuđi život. Svaka razvijena duša zna da to ne treba raditi.

Svi majstori i duhovni učitelji bude se aktivnim mijenjanjem svog iskustva ovog svijeta. Kamo god krenuli, odgovorno zrače vlastitu svjesnost sadašnjeg trenutka u svaku stanicu stvorenoga na koju naiđu. Na one koji su blagoslovljeni susretom sa zračenjem njihove svjesnosti sadašnjeg trenutka to zračenje djeluje automatski. Svjesnost sadašnjeg trenutka iznimno je zarazna. Svatko koga dodirne zračenje Prisutnosti odmah počinje unositi promjene u vlastita iskustva.

Površno gledano, čini se da probuđeni majstori i duhovni učitelji »rade nešto« drugim ljudima. No, nije tako. Sto god radili, to rade samo sebi. Bave se duhovnom alkemijom, ali samo u vlastitoj nutrini, a posljedice tih djela odražavaju se u svijetu kojim prolaze. Zbog toga možemo prepoznati pravog majstora ili duhovnog učitelja: nikada se ne miješaju u evoluciju drugih ljudi. Nikada. To je zbog toga što su pravi majstori i duhovni učitelji svjesni da ne smiju oduzeti moć drugoj osobi. Svrha njihove duše nije miješanje u tuđi život, nego da budu primjer ljudskih mogućnosti. Njihov primjer je njihovo suosjećanje. Važno je da shvatimo pouku o stavu nemiješanja:

Ako nekoga podignemo i ponesemo,
onog trenutka kad ga spustimo na tlo
naći će se na posve istom mjestu na kojemu smo ga podigli.

Nitko na ovome svijetu ne treba »pomoć«, jer nepogrešiv zakon uzroka i posljedice sve smatra jednakima. Svako pojedino biće na ovom planetu *ovog trenutka* doživljava iskustvo posve u skladu s posljedicama svojih prošlih misli, riječi i djela. To nam je teško shvatiti, osobito kad je riječ o tragediji. Teško nam je shvatiti zato što živimo u mentalnoj paradigmi nazvanoj »vrijeme«, u stanju rastresenosti i razdvojenosti u kojemu ne možemo s lakoćom uočiti povezanost između uzroka i posljedice. Međutim, to što nismo svjesni univerzalnog zakona uzroka i posljedice, ne znači da on ne djeluje.

Zbog toga su majstori i duhovni učitelji uvijek ovdje te se svjesno i suosjećajno kreću među nama. Itekako su svjesni da smo zbog magle

»života u vremenu« zaboravili da nas mehanizam po kojem smo jednaki kad smo prisutni, osuđuje na zatvor ako nismo svjesni sadašnjeg trenutka. Stoga polako hodaju ovim svijetom i podsjećaju nas na našu urođenu odgovornost. Znaju da nas samo podsjećanjem na odgovornost mogu navesti da se prisjetimo svoje slobode. Svojim suosjećajnim i strpljivim primjerom nježno nam pružaju slobodu, ne oduzimajući nam je. To čine tako što su prihvatili odgovornost za vlastita iskustva, što su probudili vlastitu svjesnost sadašnjeg trenutka i tim jednostavnim činom unose svjetlost u naš život ne miješajući se u njih. Drugim riječima, nikada se ne miješaju u okolnosti života drugih ljudi, jer su svjesni da je svaka osoba sama sebe postavila u središte vlastitih okolnosti, kako god to izgledalo izvana. Također su svjesni da je svaki čovjek u stanju promijeniti kvalitetu svojih iskustava.

Proces prisutnosti poziva nas da se probudimo iz sna i prođemo kroz svoja iskustva ovog svijeta kao primjer odgovornosti. Podučava nas da iskustvom svjesnosti sadašnjeg trenutka prvenstveno trebamo proći zbog sebe. Da bi naše putovanje bilo prožeto izvornošću, korake koje moramo proći prema vlastitom oslobođenju, od svjesnosti utemeljene na vremenu u svjesnost o sadašnjem trenutku, moramo napraviti isključivo za sebe. Kad uhvatimo ritam, naša odanost toj potrazi počet će zračiti svjesnost u svaku stanicu svakog životnog oblika koji blagoslovimo vlastitom Prisutnošću. U tom trenutku našeg putovanja moramo svjesno prihvatiti zadatak odgovornog širenja vlastite svjesnosti sadašnjeg trenutka.

Bilo bi budalasto kad bismo pokušali probuditi druge samo zato što uviđamo da spavaju. To bi bila oholost, miješanje u tuđi život i pokazivalo bi naše neznanje. San nije pogreška, jer i on ima svoju svrhu. Sjeme spava dok ne iznikne. Iznikne ne samo zbog toga što je spremno za život, nego i zbog toga što je i sveukupan život koji ga okružuje također spreman podržati njegovo buđenje. Ako bismo pokušali prisiliti sjeme da nikne, to bi značilo da ga sagledavamo kao nešto odvojeno te da odbacujemo i zanemarujemo blisko sudjelovanje sveukupnosti života u čudu vlastitog buđenja.

Da bih objasnio zadatak odgovornog širenja vlastite svjesnosti sadašnjeg trenutka neću se baviti našim kolektivnim putovanjem u svjesnost, nego ću govoriti o svom individualnom iskustvu. Ako vam ispričam vlastito iskustvo buđenja i nemiješanja, to je najizvorniji način da vam prenesem ovo učenje. To je osobito važno, jer što smo prisutniji, to moramo biti i odgovorniji. Znanje nas obavezuje na čestitost.

Naša sve viša razina svjesnosti omogućuje nam da jasnije zapažamo tegobe drugih ljudi koji mjesečare ovim svijetom. Ako ste ikada probudili mjesečara, znate koliko su potreseni i izgubljeni. Kad susretnete mjesečara, najbolje ga je ne buditi, nego ga nježno odvesti u sigurnost njegova kreveta, gdje može na miru spavati i probuditi se prirodnim putem. Bilo bi opasno i pogrešno prodrmati ga iz sna. Morao sam naučiti tu lekciju. Zato vam sada želim prenijeti to znanje kako bi vaša iskustva bila jednostavnija i kako biste bili odgovorniji nego što sam ja bio u početku.

Kao što sam vam već objasnio u uvodu knjige, Proces prisutnosti mi je razotkrio uvjerenje da takav postupak mora postojati te da bih ga mogao otkriti kroz vlastito iskustvo. Nisam žudio za »trenutačnim prosvjetljenjem«. Zapravo, pretpostavljam da sam jedini neprosvijet-ljeni čovjek u svom svijetu. Imam jak osjećaj da ću, kad svjesno i u potpunosti zakoračim u vječnost sadašnjeg trenutka, otkriti da me svi ostali već čekaju ondje. Mahat će zastavom na kojoj će pisati: »Pa gdje si dosad?« Pretpostavljam da ću se u tom trenutku svog putovanja baciti na koljena i histerično nasmijati vlastitoj gluposti. Upravo taj smijeh je lijek za kojim uistinu tragam. Međutim, budući da mi se sviđa ideja o služenju, odlučio sam da postupno i metodično zakoračim u vječnu, apsolutnu svjesnost sadašnjeg trenutka kako bih mogao podrobno označiti teren. Taj sam pristup odabrao kako bi moji tragovi mogli poslužiti kao primjer drugima koji krenu na to putovanje. To je moj mali prinos *dharmi* čovječanstva. Svjestan sam da se tu krije paradoks, ali i sam život je paradoks koji ne možemo razriješiti razmišljanjem, iako je posve razumljiv našem srcu.

Kad sam se tek upustio u iskustvo prikupljanja svjesnosti sadašnjeg trenutka, to sam učinio nesvjesno, očajnički pokušavajući obnoviti ravnotežu vlastitog života. Putovanje sam otpočeo ulaskom u svijet iscjeljivanja, ne stoga što sam oduvijek želio biti iscjelitelj, nego zato što sam trpio velike bolove. No, upoznavši se s različitim oblicima umijeća iscjeljivanja, istodobno su me zanijele mogućnosti da ne djelujem samo na vlastito stanje, nego i na stanje drugih ljudi.

Ako iscjeljivanju pristupamo kao »profesiji«, u tome se krije jaka hrana za ego. Prikrada nam se bez ikakva upozorenja. To se dogodilo i meni. Prije nego što sam uspio postići bilo kakvu ravnotežu kvalitete vlastitog života, već sam pokušavao iscijeliti čitav svijet. O sebi sam razmišljao kao o iscjelitelju, iako sam svoj oslabjeli ego prikrivao skromno priznajući da iscjeljujem samoga sebe. Potajno mi se sviđala ideja o korištenju nevidljive, mistične i magijske moći kojom bih mogao

donijeti olakšanje patnicima, odmor umornima i nadu očajnima. Opijen idejama o spašavanju svijeta od njegove očajničke patnje, uskoro sam zaboravio da sam najprije želio iscijeliti vlastito iskustvo te samo što se nisam prepustio žudnji za moći u pokušajima usavršavanja sposobnosti za iscjeljivanje bolesti čije sam odraze zapažao posvuda oko sebe. Moji su odrazi u svijetu, dakako, bili u skladu s tom igrom. Što sam ih više želio iscijeliti, to su mi se činili sve neuravnoteženijima.

Na kraju me je taj egoistični put, koji mi se činio »popločen dobrim namjerama«, doveo do slijepe ulice. Nakon što sam ambiciozno pokrenuo iscjeliteljsku praksu, u meni se počela buditi sve jača uznemirenost, a ljudi koje sam pokušavao »iscijeliti« našli su se u slijepoj ulici kao i ja sam. Naposljetku me preplavilo vlastito poremećeno životno iskustvo i učinilo mi se da ću se utopiti, stoga sam što sam brže mogao pobjegao od svih koji su željeli moju pomoć. Nisam više mogao podnijeti nijednu žalopojku, stenjanje ili jadanje, jer mi je postajalo sve jasnije da nikome ne mogu pomoći.

Otprilike dvije godine mučio me dubok fizički nemir, mentalna zbunjenost i emocionalna uznemirenost. Imao sam osjećaj da sam doživio brodolom i nasukao se na otoku razočarenja. To stanje je postalo tako snažno da sam se uplašio kako bih mogao izgubiti i tijelo i um. Odavno sam već izgubio dodir s vlastitim srcem. Odavno sam izdao svoj duhovni integritet. Nisam mogao razumjeti kako me je put popločen dobrim namjerama odveo do takve izgubljenosti. Tek kad sam dosegao točku apsolutnog beznađa i očaja, uspio sam čuti i saslušati mudre riječi jednog čovjeka:

»Kad namjeravaš poslušati vlastiti savjet?
Kad ćeš za sebe napraviti ono što si pokušavao napraviti za druge?
Iscjelitelju, kad namjeravaš iscijeliti samoga sebe?«

Taj trenutak spoznaje i spremnosti da okončam svoj budalast i ohol pokušaj iscjeljivanja svijeta bio je trenutak kad sam se počeo izvlačiti iz provalije ranjenog iscjelitelja. Pogledao sam se u zrcalo i jasno uvidio da mi život visi o niti te da bi samo još jedan trenutak ispunjen oholo-šću ili ponosom u potpunosti mogao prekinuti tu nit. Shvatio sam da nikoga ne mogu iscijeliti i morao sam priznati da iskustvo iscjeljivanja nikome u mome svijetu nije potrebnije nego meni.

Svijet mi je, kao i uvijek, poslužio kao pouzdano i poslušno zrcalo. Sve dok sam se uvjeravao da mu je potrebna *moja* pomoć, odražavao mi

je to lažno stanje. Gdje god sam pogledao, netko je trebao moju pomoć. Bio sam preplavljen bolnim uzvicima. Nigdje nije bilo kraja nevoljama. No, onog trenutka kad sam shvatio da zapravo ja trebam pomoć, onog trenutka kad sam odbacio oholost i ponos kako bih mogao zatražiti pomoć, počela mi je stizati u svim oblicima i uzdigla me iz provalije zabluda. Tek mi je tada vlastiti svijet poslao mudre učitelje koji su me učili kako brinuti o sebi, kako se usmjeravati, iscjeljivati i učiti. Kad bi mi koji od tih učitelja prenio svoje pouke, nestajao bi isto tako brzo kao što bi se i pojavio, ne dopuštajući mi da se previše oslanjam na njega. Pokazali su mi koji mi je zadatak, ali su me ostavljali da ga sam obavim. Nisu mi previše pomagali. Nisu se miješali. S ljubavlju su me poučavali, a onda hitro odlazili kako bih mogao sam donositi svoje odluke. Pristupali su mi bez sažaljenja ili naklonosti, a odlazili bez ikakve zabrinutosti. Pružili su mi snagu, a zauzvrat nisu tražili ništa.

Na takvom sam temelju razradio svoj pristup Procesu prisutnosti. Od trenutka kad sam drugima odlučio olakšati ovo putovanje, proglasio sam se voljnim učenikom svjesnosti sadašnjeg trenutka. Nisam učitelj, nego voljan, ali posve prosječan učenik. Sada to znam. Svima nama zajednička Prisutnost odgovorna je za bilo koje postignuće koje je ukrasilo moje iskustvo života.

Dao sam sve od sebe da vrata mog srca i uma ostanu otvorena kako bi drugi ljudi mogli biti moji učitelji. U biti, učitelji su mi bili svi koji su mi se obratili želeći da im osobno olakšam Proces prisutnosti. Svi su oni došli i predali mi svoja učenja. Upravo je njihova predanost buđenju vlastitog iskustva svjesnosti sadašnjeg trenutka učvrstila integritet tog čudesnog postupka. Na površini se činilo da ja pomažem njima i da sam ja utemeljio ovaj Proces. No, to uopće nije istina. Želio sam otkriti kako mogu učinkovito probuditi svjesnost sadašnjeg trenutka. Ti su ljudi, koje mi je poslala naša zajednička Prisutnost, došli i pokazali mi kako se to radi.

Tako je pisanje ove knjige omogućio svaki pojedinac koji je ušao u Proces dopuštajući mi da mu ga pokušam olakšati. Ti su ljudi stvarni junaci u ovom pothvatu. Ova je knjiga dar koju su vam predali upravo oni. Ni na trenutak nisam pretpostavio da ih »iscjeljujem«. U svakom sam se trenutku i srcem i umom trudio biti svjestan da iscjeljujem vlastito iskustvo te da učim o svjesnosti sadašnjeg trenutka, promatrajući i slušajući one koji su stizali da bi mi pokazali kako dodatno poboljšati ovaj postupak.

U tom smislu moj je učitelj bio život, a ja sam bio njegov učenik.

Tako je Proces nastajao dok sam promatrao kako su drugi zacrtavali vlastiti smjer prema svjesnosti sadašnjeg trenutka i na temelju tragova koje sam ostavio prolazeći kroz pouke koje su mi donosili. Potekao je

od postavljanja važnih pitanja i strpljivog očekivanja odgovora. Sve što se odnosi na Proces prisutnosti prikupio sam iz stvarnih iskustava sadašnjeg trenutka. Zbog toga ovo putovanje ima tako jak učinak na svakoga tko se upusti u njega. U srcu sam svjestan da svi koji svjesno odluče pročitati ovu knjigu ili proći kroz ovaj proces skaču u vlastitu emocionalnu provaliju i time bude iskustvo koje bismo mogli nazvati »buđenjem iz mrtvih«. Tom stazom hodaju najhrabriji. Proces prisutnosti uistinu je čin vjere stvoren istim takvim činom.

Važno je zapamtiti da je Proces prisutnosti iskustveno putovanje koje ovog trenutka možda nije prikladno za svakog čovjeka. One koji su spremni za njega neće trebati uvjeravati ili nagovarati, i to *upravo zato* što su spremni. Oni koji nisu spremni neće pokazati zanimanje. Nije riječ o iskustvu na koje moramo nagovoriti druge samo zato što je nama koristilo. U to se putovanje iskustveno upuštaju samo oni koji su spremni, a dovršavaju ga samo oni koji uistinu teže izvornosti. Neki od nas dobit će ono što nam je potrebno već i samim čitanjem. Bez obzira na to koju razinu ulaska odaberemo, svi ćemo zasijati sjeme u vrt svjesnosti sadašnjeg trenutka. Svako pojedino zrno je prihvatljivo, svako zaslužuje dobrodošlicu i treba ga slaviti. Možemo zasijati samo jedno jedino, sićušno sjeme, ali bi iz njega mogla izrasti gorušica ili baobab.

Ne zaboravite, kad dovršite ovo putovanje, kad pročitate knjigu ili iskustveno prođete kroz Proces, automatski počinjete preobražavati čitavo iskustvo svog svijeta. Svijet vam se mijenja samo zato što mijenjate svoje iskustvo toga svijeta. Postupno ćete početi shvaćati da Proces prisutnosti prate dalekosežne posljedice koje morate iskusiti da biste ih razumjeli. Kroz iskustvo ćete početi shvaćati na koji način u iskustvo svakog čovjeka kojeg susretnete zračite svjesnost sadašnjeg trenutka. Ta posljedica će rasti do kraja vašeg života na ovom planetu, a i kasnije. Obilje onoga što ste dali sami sebi moći ćete kroz to iskustvo dijeliti svima u svome svijetu. Neki će ono što ste uzgojili pojesti sa zahvalnošću, a neki će željeti znati kako bi i oni mogli uzgojiti vlastiti vrt. Budite svjesni razlike između tih dviju skupina pa nećete pogriješiti i umiješati se u njihov život.

U ovoj se knjizi nisam upuštao u opise pojedinih slučajeva. Međutim, na kraju ovog dijela našeg zajedničkog putovanja, želio bih vam ispričati jedan slučaj. Ako se duboko zagledate u njega počet ćete shvaćati beskonačan učinak buđenja svjesnosti sadašnjeg trenutka. Kad se koprena zaista podigne, zadivit ćete se nad onim tko i što jeste i što vam je sve moguće kad »drugima činite ono što biste željeli da drugi čine vama«.

Priča o Cliveu i Nadine

Jednoga me dana nazvao Clive i pitao olakšavam li Proces i djeci. Imao je dvanaestogodišnju kćerku Nadine koja je nedavno smještena u psihijatrijsku ustanovu. Rekao je da su joj dijagnosticirali bipolarni poremećaj i da dobiva Lithium. Objasnio mi je da se nedavno razveo i da kćerka živi s njegovom bivšom suprugom. Nadine se nakon razvoda počela ponašati veoma čudno i nepredvidljivo, što otac nije znao. Proživljavala je nasilne napade i mentalne poremećaje. Stanje joj se tako naglo pogoršalo da je majka poslušala savjet psihijatra te Nadine smjestila u bolnicu na liječenje. Clive mi je ljutito rekao da je, čuvši za to, odmah odjurio u bolnicu i usprkos protivljenju liječnika, odveo svoju kćerku. Tako se u njegovoj kući našla nepredvidljiva dvanaestogodišnjakinja nakljukana lijekovima. Htio je znati bih li mogao raditi s njom. Moj ga je odgovor zaprepastio:

> »Ne bih. No, ako si ti spreman doći ovamo i raditi sa mnom, obećavam ti da će se Nadine u potpunosti oporaviti.«

Ukratko sam mu objasnio da se sve naše nesvjesne i neintegrirane emocionalne tegobe prenose na našu djecu, ako već nismo razriješili sve svoje traume iz djetinjstva. Rekao sam mu da naša djeca, sve dok nisu u stanju integrirati ono čime ih nesvjesno zatrpavamo, ne mogu početi živjeti vlastitim životom. Rekao sam mu da su sva problematična djeca odrazi problematičnih roditelja. Upitao sam ga kako je njegova bivša supruga reagirala na kćerkino stanje. Rekao je da se očigledno zabrinula, ali se zadovoljila time da će se psihijatrijska bolnica »pobrinuti« za to, makar to značilo da će joj kćer živjeti u bolnici gdje će je kljukati tabletama. Drugim riječima, nije se mogla nositi s tim problemom, a to nije ni željela. Clive je rekao da on to mora učiniti, iako je ona očigledno nesposobna i nespremna preuzeti brigu o Nadine, jer ne može podnijeti pomisao da mu je kćer u takvoj situaciji. Rekao mi je da ga je traumatiziralo njezino stanje.

Rekao sam mu da sam na temelju našeg kratkog razgovora, njegove duboke zabrinutosti za kći i toga što mi se obratio s takvom nevoljom zaključio kako je sasvim jasno da je situacija njegove kćeri zapravo u velikoj mjeri odraz njegovih nerazriješenih problema iz djetinjstva. Objasnio sam mu da je zbog toga duboko zabrinut. Rekao sam: »Clive, s vašom je kćeri sve u redu. Na njoj se jednostavno odražavaju vaši neintegrirani problemi iz djetinjstva. Ako razriješite svoje potisnute emocionalne probleme, njezin će se život uravnotežiti«.

Zaprepastio se, dakako. Rekao je da nikada nije čuo za takav pristup. Tada sam ga upitao što mu se dogodilo u dvanaestoj godini. Na trenutak je zavladala tišina, a onda je progovorio slabim glasom. »Napustio nas je moj otac«, rekao je. »Kako ste znali da mi se nešto dogodilo u dvanaestoj godini?« Ukratko sam mu objasnio sedmogodišnji ciklus i zapitao ga uvida li da se njegove prošle okolnosti ovog trenutka točno kao sat ponavljaju u životnom iskustvu njegove kćerke. Rekao mi je da do tada uopće nije bio svjestan da stanje njegove kćerke ima ikakve sličnosti s njegovom tegobnom mladošću.

Još i danas smatram da Clive nije potpuno prihvatio ono što sam mu govorio o »emocionalnom utiskivanju« i prirodi sedmogodišnjeg ciklusa sve dok i sam nije prošao kroz Proces prisutnosti. Vjerujem da je u početku prihvatio moj pristup da najprije treba iscijeliti vlastito iskustvo prije nego što se umiješa u kćerkino zato što je bio očajan i zato što mu se, kao ni meni, nije sviđalo liječenje lijekovima. Mislim da mu je spoznaja pri kojoj sam mu pomogao, o povezanosti između kćerine situacije i njegovih vlastitih nerazriješenih emocionalnih trauma, pružila duboke uvide. Složio se da odmah otpočne s Procesom prisutnosti. Također se suglasio da treba točno izračunati kako postupno smanjivati količinu Lithiuma za Nadine tako da ih potpuno prestane uzimati kad on završi putovanje kroz Proces.

Ono što je Clive prošao s Nadine tijekom deset vježbi nije bilo nimalo jednostavno. No, bilo je to stvarno iskustvo za njih oboje. Budući da se uistinu posvetio dovršenju Procesa prisutnosti, bliskost njihovog odnosa kao oca i kćeri ponovno je oživjela, a njihov dom se postupno ponovno ispunio radošću. Tijekom prve tri vježbe Clive se pridržavao Procesa potaknut isključivo vjerom i očajanjem zabrinutog oca. Osobno nimalo nisam sumnjao u neminovan ishod njegovog pothvata, jer sam se mnogo puta uvjerio što se sve može postići s Procesom prisutnosti. Činilo mu se da nema drugog izlaza osim da ustraje u Procesu, a ja sam siguran da ga je tijekom prvih nekoliko vježbi održavala samo moja apsolutna sigurnost u pogledu ishoda. No, kad je stupio u kontakt s vlastitim emocionalnim tijelom, došlo je do čarobnih pomaka. Vratio bi se kući s vježbe i u kćerkinom ponašanju otkrio nenadane, neobjašnjive promjene. Na vježbe bi stizao odmahujući glavom u nevjerici. »Više ne viče na mene«, govorio je vi početku, a kasnije su se njegove izjave mijenjale: »Sinoć je sjedila u kuhinji i obratila mi se«. »Počela je sa mnom prati posude, a da je nisam ni zamolio.« »Zagrlila me je danas u automobilu i rekla mi da me voli.«

Kad je Clive dovršio desetu vježbu Nadine se vratila u školu, prestala uzimati lijekove i ponašala se kao svaka druga tinejdžerica. Cliveova

bivša supruga se zaprepastila, osobito kad je Clive odvezao Nadine k njoj. Promijenio se i Nadinein odnos prema školi i to u takvoj mjeri da je učiteljica nazvala Clivea prepuna hvale. Kad je Clive odlazio nakon posljednje vježbe, upitao je: »Zašto čitav svijet još ne zna za ovo?« Osmjehnuo sam se, dakako, jer sam znao da sve ima svoje vrijeme i mjesto. Rekao mi je da želi napisati knjigu o onome što se dogodilo. Bio sam svjestan da na taj način izražava svoju zahvalnost na plodovima svjesnosti sadašnjeg trenutka. Iskreno se nadam da će napisati priču o svojoj kćeri za sve ljude ovoga svijeta koji su u sličnoj situaciji. Ako je ne napiše, njegova je priča u ovoj knjizi ugledala svjetlost dana.

Ta je priča samo jedna od mnogih. Odlučio sam je ispričati zato što želim da u svom srcu budete sigurni kako u Procesu prisutnosti nije riječ o tome da iscijelite svijet ili drugog čovjeka, nego da imate petlju iscijeliti vlastito iskustvo ovog svijeta. Taj postupak nikada ne smijete iskoristiti da biste se umiješali u nečiji život. Nikada ne smijete nikome preporučiti da prođe kroz Proces prisutnosti zato da bi ta osoba postala onakva kakva bi, prema vašem mišljenju, trebala biti. Nikada ne zaboravite da staza popločena dobrim namjerama često vodi u pakao, osobito ako nam je namjera, svjesna ili nesvjesna, promijeniti druge kako bi se uklopili u našu sliku o životu. Ako nam se ne sviđa ono što vidimo u drugima, tada moramo promijeniti vlastitu percepciju, a ne vanjske okolnosti pred kojima se nalazimo. Proces prisutnosti je putovanje na koje krećemo isključivo za sebe i u vlastitu nutrinu. No, kao što smo vidjeli u slučaju Clivea i Nadine, kad iskreno probudimo svoju svjesnost vlastitog trenutka, od toga *svi* imaju koristi.

Svjesnost sadašnjeg trenutka širi se naokolo poput mirisa zrelih breskvi.

Tek kad sam prevladao svoju pogrešno usmjerenu želju da iscijelim čitav svijet istinski sam krenuo putem cjelovitosti. Počeo sam zagledavši se u vlastitu nutrinu i razrješavajući očigledne probleme koji su unosili nemir u moje iskustvo života. Tada sam se zagledao u svoju obitelj kao u zrcalo i poslužio se njima kao odrazima kako bih vidio što još mogu iscijeliti u svom vlastitom iskustvu. Članovi naše uže obitelji uvijek su najjasnija zrcala i najiskreniji odrazi naših nerazriješenih problema. Sve ono što nam se čini »pogrešnim« kod njih u tolikoj mjeri da nas uznemiruje, zapravo su *naši* problemi. Gorak je to lijek, ali to pravilo nažalost nema iznimaka. Članovi obitelji uvijek nas odražavaju. Zbog toga nam i jesu obitelj. Ako pogriješimo i pokušamo očistiti zrcalo kako bismo se oslobodili neugodnih odraza, samo ćemo povećati broj

nesretnih obitelji koje već žive na ovoj planeti. No, ako članove svoje uže obitelji promatramo kao ljude koji nas vole dovoljno da bi odigrali ulogu naših najiskrenijih odraza, tada možemo postići čudo.

Nekoć sam bježao od svoje obitelji. Radije sam bio u bilo čijem društvu, nego s njima. Danas, zahvaljujući blagoslovima i spoznajama, darovima svjesnosti sadašnjeg trenutka, promatram članove svoje uže obitelji i vidim ih onakve kakvi oni uistinu jesu. Savršeni su. Sve ono što sam u prošlosti na njima želio promijeniti sada bi mi nedostajalo. Danas sam blagoslovljen radosnom obitelji, ali ne zato što sam promijenio nekoga od njih, nego zato što sam promijenio vlastito iskustvo kroz ono što su mi odražavali. Oni su oduvijek bili savršeni. Samo su moji opažaji bili zamagljeni.

Kad ostvarimo mir u svojoj obitelji automatski počinjemo zračiti svjesnost sadašnjeg trenutka u svoju okolinu, u svoj grad, zemlju te konačno diljem svog kontinenta i čitavog planeta. U tome se sastoji moje putovanje. Ovu knjiga nisam napisao s namjerom da promijenim Zemlju ili ljude koji zajedno sa mnom žive na njoj, jer smo svi mi stvoreni savršeni. Zamislio sam je kao poziv svakome tko ima neugodnih iskustava. Ova knjiga svakome može pomoći da promijeni kvalitetu svog iskustva, jer govori o tome kako preuzeti odgovornost za vlastitu situaciju. Do današnjega dana nikoga nisam uspio promijeniti. Zahvalan sam Bogu što je to tako uredio, jer ne želim se uplitati u Njegovu prekrasnu tvorevinu. Sada znam: ako nešto pođe nizbrdo u mom iskustvu ovog svijeta, to je zato što sam zamijetio da je nešto krivo. Evo kako mogu znati jesam li prisutan ili nisam:

Ako pogledam svoj svijet i zaključim da je nešto u prošlosti trebalo biti drukčije ili ako počnem planirati promjene sadašnjeg stanja, tada mogu biti siguran da živim u prividnom i nemilosrdnom mjestu koje nazivamo »vremenom«.

Vrijeme je mjesto na kojemu u Sadašnjem trenutku ništa nije kako treba biti.

No, ako pogledam, svoj svijet i vidim njegovu ljepotu, njegovu savršenu nesavršenost i punoću života, ako osjećam duboku zahvalnost što živim u njemu, za svaki trenutak i svaki njegov djelić, tada mogu biti siguran da sam upravo ovdje i upravo u ovom trenutku.

Dugo mi je »vremena« trebalo da prihvatim »sveukupnost« života. Sada sam u život zaljubljen preko glave, jer je sveukupan život izražaj onoga što Bog predstavlja za mene. Ne bih želio promijeniti niti jednu pjegicu na licu života. U zdravlju i bolesti, u bogatstvu i siromaštvu, u mladosti i starosti, u snu i u budnosti volim i poštujem svaki trenutak života. Život *jest* moj Bog, a svjesnost sadašnjeg trenutka oltar na koji polažem svoje molitve zahvalnice. Sada ni u čemu ne oskudijevam. Sada ne postoji ništa što ne želim. Sada imam ono što želim, a ono što želim to i imam. Kako bi i moglo biti drukčije? U vlastitome srcu sada osjećam toplinu i vedar smijeh svoje beskonačne i vječne Prisutnosti. Zar postoji neki veći dar i blagoslov koji bih mogao podariti samom sebi? Rado ću sudjelovati u putovanju sve dok traje.

Znam da se buđenjem svjesnosti sadašnjeg trenutka otvaraju vrata koja vode u područje onkraj granica onoga o čemu se može pisati u knjizi. Postoje mjesta i stanja Postojanja koja možemo posjetiti samo osobnim iskustvom svjesnosti sadašnjeg trenutka.

To je provalija u koju se bacam što bezbrižnije mogu.

To su pustolovine na koje vas pozivam.

To su krupna pitanja koja možete postavljati.

Poslušaj me, prijatelju i prijateljice moja:

Suprotno od onoga što bi ljudi mogli reći, mi nismo ovdje da donesemo mir ovom planetu. Takva je pomisao puka zabluda i odvlačenje pažnje. Ovaj je planet neutralan i stoga je savršena »pozornica« za svaku dušu koja je voljna razvijati se kroz nauk o odgovornosti. Mi smo ovdje zato što su nam »smjestili«. Ovdje smo zato što smo tako željeli. Ova zemaljska škola najveličanstvenija je od svih dvorana sa zrcalima. Obratite pažnju na to da su zemlja i srce ista riječ[4], samo su im slova drukčije raspoređena. Mi smo ovdje i sada kako bismo otkrili da ovdje i sada mir možemo pronaći samo kad to iskustvo pružimo vlastitom srcu. Kad sami sebi donesemo mir, zrcalo ovog svijeta uzvraća nam smijehom. Tada nas mir prožima odasvud.

Peti dio

Dovršenje

Tijekom Procesa prisutnosti posijali smo nebrojeno mnogo sjemenki. Ovo putovanje predstavlja proljeće buđenja svjesnosti sadašnjeg trenutka. Dovršenjem Procesa pobrinuli smo se da vrt našeg iskustva života bude plodan i rodan pa možemo i druge pozvati da se odmore u prohladnoj sjenici i uživaju u ljepoti i raskoši naših plodova. Uživati možemo sve dok svjesno održavamo sjeme svjesnosti koje smo posijali.

U Procesu prisutnosti »dovršenje« ne znači i »kraj«. Dovršenje ovog putovanja znači da smo zakoračili u stanje svijesti u kojemu smo spremni i voljni prihvatiti potpunu odgovornost za kvalitetu (emocionalni sadržaj) svog života. Uzdigli smo se do života na uzročnoj razini svijesti. Život na uzročnoj razini svijesti sličan je neprekidnom sijanju sjemena u plodno tlo, tako da će automatski isklijati i rasti.

Osim što smo se uzdigli do uzročne svijesti, »dovršenje« prema Procesu prisutnosti također znači da smo prožeti sviješću o odgovornosti. Dok se sjeme koje smo posijali svojim svjesnim mislima, riječima i djelima probija kroz tlo i izlazi na svjetlost dana, voljni smo i spremni zalijevati ga i brinuti o njemu. Odlučili smo svjesno proživjeti svaki trenutak svog života, jer znamo da i ne postoji drukčiji način postojanja.

Svaki trenutak svog života trebamo prihvatiti tako da zalijevamo i njegujemo svjesnost sadašnjeg trenutka. Sada znamo kako to možemo postići: odlukom da na događaje svjesno djelujemo, a ne samo reagiramo, da budemo promatrač, a ne žrtva ili pobjednik. U ovom posljednjem dijelu knjige nakratko ćemo pogledati put koji je pred nama. To će nam pružiti dragocjeni uvid u odjek našeg života na uzročnoj razini i u odgovornost koju donosi prihvaćanje takve dalekosežne namjere.

Sloboda je naša odgovornost

Sada smo uspješno dovršili putovanje kroz Proces prisutnosti i trebamo dobiti još samo nekoliko uvida prije nego što zaklopimo posljednje stranice ove knjige. Prije svega moramo izraziti poštovanje prema sebi zbog

toga što smo stigli do kraja ovog prekrasnog i važnog putovanja. Samo mi znamo što smo sve prošli. Dovršenje ovakvog iskustva, bilo da smo pročitali knjigu ili iskustveno prošli kroz Proces, veliko je postignuće. To je dragulj koji nitko ne može ukrasti iz naše riznice usvojenih spoznaja o prirodi svjesnosti sadašnjeg trenutka. Stoga svakako moramo *izraziti poštovanje* prema onome što smo darovali sebi. Postigli smo nešto stvarno. Potaknuli smo stvarno kretanje u kvaliteti svih svojih životnih iskustava. Možda smo, da bismo stigli do ovog trenutka, prošli kroz vlastiti pakao, i stoga je jako važno zastati, nježno povezati disanje, osmjehnuti se i uživati u ovome trenutku.

Na svu sreću, ovo nije kraj. Ovaj trenutak označava snažnu prolaznu točku našeg značajnog putovanja prema trajnom iskustvu svjesnosti sadašnjeg trenutka.

Kroz Proces prisutnosti mi smo zapravo okrenuli brod svog života i usmjerili ga u korisnom smjeru. Sada isplovljavamo iz vremena, a ne ulazimo još dublje u njega. Zauvijek ćemo ubirati plodove ovog putovanja, jer ono neminovno prenosi našu svijest u vječnost. Naše iskustvo svijeta nikada više neće biti isto. Sada se polagano budimo iz dugotrajnog, nesvjesnog sna svjesnim prihvaćanjem darova izvornog života.

Upravo ovdje život odgovornog ljudskog bića postaje važan.

Samim tim što smo krenuli u pravome smjeru ne znači da smijemo ispustiti upravljač iz ruku. Iako odgovoran život omogućuje našem životu naizgled automatski tijek bez ikakva napora, svjesnost o odgovornosti ne možemo prepustiti automatskom pilotu. Odgovornost ne može biti nesvjesna. Sasvim suprotno. Sada više nego ikada prije moramo prihvatiti svjestan pristup upravljanju kvalitetom vlastitog života u smjeru koji sami odaberemo. Odsada nadalje bilo bi dobro da na umu imamo sljedeću metaforu:

Pilot koji upravlja zrakoplovom nikada ne ostaje na zadanom smjeru. Uvijek ispravlja smjer, jer zrakoplov, zbog vjetrova i poremećaja u atmosferi, neprestano skreće s određene staze. Zato ga pilot neprestano vraća na zacrtani smjer. U tome mora biti dosljedan kako bi sletio na željeno odredište.

Ne zaboravite, dovršenjem ovog Procesa potaknuli smo stvarno kretanje u svim područjima svog života. Sada smo poput vlaka koji je nekoć stajao, ali se sada sve većom brzinom kreće tračnicama. Ako sada ne odlučimo preuzeti odgovornost za kvalitetu svakog trenutka svog iskustva, neminovno će doći do sudara. Ako iznenada zaustavimo lokomotivu svoje, namjere da ostanemo prisutni i poboljšamo svoj odnos sa svjesnošću sadašnjeg trenutka, dugačak će se niz vagona

koji predstavljaju sve dijelove našeg životnog iskustva nagurati jedan na drugog pa ćemo iskliznuti iz tračnica svjesnog putovanja prema izvornosti. Ne biste se trebali uplašiti te slike. Do takve situacije dolazi automatski, jer povećanu svijest prati i povećana odgovornost.

Ako dopustimo sebi da ponovno postanemo nesvjesni, posljedice su razorne. Ako dopustimo sebi da se vratimo smrtonosnoj igri sa svojim zamišljenim odrazima nestvarne prošlosti, posljedice su razorne. Ako dopustimo sebi da nastavimo nesvjesno projicirati vlastiti strah, bijes i tugu na neutralni ekran vanjskog svijeta, posljedice su razorne. Ako dopustimo sebi da nam pažnja odluta, ako postanemo zbunjeni i emocionalno neuravnoteženi, posljedice su razorne. Ako postanemo neodgovorni prema kvaliteti svojih misli, riječi i djela, posljedice su razorne. Ako odaberemo razorne posljedice odričući se odgovornosti za održavanje i povećanje svjesnosti sadašnjeg trenutka, ovaj put nećemo moći tvrditi da nismo krivi zato što ne poznajemo način na koji funkcioniraju naša iskustva. Razorne posljedice možemo izbjeći. Međutim, možemo ih povremeno ostvariti samo da se podsjetimo kako nam je bolje da budemo dogovorni.

Naša je odgovornost da zadržimo jasnoću namjere i da se vratimo na pravi put kad malo skrenemo sa staze. Neminovna su iskustva u kojima svjesnost naizgled slabi, tako da se zbunimo i izgubimo iz vida vlastite namjere. Zašto se to događa? Zato što nas atmosferski poremećaji u našem životu i naša iskustva u okviru energetskih ciklusa fizičkog, mentalnog i emocionalnog svemira neprestano odvlače s pravog puta. Stoga ne smijemo zaboraviti kako trebamo odgovarati.

Naš plan leta predstavlja naša namjera. Kad osjetimo da nas »vrijeme« ponovno odbacuje u nesvjesno stanje, kako trebamo svjesno odgovoriti? Kako se vratiti na pravi put i unijeti potrebne promjene?

Prestanemo sa svim aktivnostima i povezujemo disanje sve dok ne obnovimo svjesnost sadašnjeg trenutka. Posve jednostavno i očigledno. Sasvim lagano.

Kad počnemo svjesno povezivati disanje, to će nas uvijek vratiti u svjesnost sadašnjeg trenutka i podsjetiti nas na naše namjere kad se zbunimo pred životnim nevoljama. Svjesno povezano disanje uvijek će nas spasiti iz svakog brodoloma koji bi nas mogao zadesiti. Kad nam petnaestominutna vježba disanja postane dijelom svakodnevne rutine, tada ćemo se zaštititi pred povlačenjem Prisutnosti. Redovite vježbe disanja uistinu *jesu* naša odgovornost, jer nam utiru siguran, svjesno

utemeljen put u vlastitu nutrinu, gdje možemo mijenjati smjer kretanja. Vježbe disanja su nam pojas za spašavanje u nemirnim razdobljima, slamka spasa u nevoljama i kompas u trenucima zbunjenosti.

Mi jesmo i uvijek ćemo biti središte vlastitog iskustva. To se iskustvo događa *zbog toga* što smo mi prisutni u njemu. Stoga je naša odgovornost neprestano biti što prisutniji. Naša je odgovornost održavati mir u vlastitoj nutrini. Naša je odgovornost dati sebi ono što želimo dobiti. Naša je odgovornost otvoriti se kako bismo primili ono u čijem davanju uživamo. Naša je odgovornost zahvalno usmjeravati brod svog života u samo središte svog izvornog *ja*. Naša je odgovornost pamtiti vlastitu nevinost i njegovati spontanu radost i stvaralaštvo. Naša je odgovornost pružiti sebi bezuvjetnu ljubav. I ponajviše od svega, naša je odgovornost prisjetiti se da povremeno zastanemo i izrazimo poštovanje prema vječnom, dragocjenom Sadašnjem trenutku koji nam je darovan i u kojemu možemo još jednom svjesno i povezano udahnuti. Naša je odgovornost živjeti.

Kad razmislimo o čitavom tijeku Procesa prisutnosti, počevši od prvih stranica knjige, zapanjit ćemo se kad shvatimo koliko smo percepcijskih metoda dobili kako bi nam putovanje lakše proteklo. Spoznat ćemo da smo jako dobro opremljeni za svjesno usmjeravanje tog zadivljujućeg putovanja koje nazivamo životom. Kad ponovno pročitamo čitavu knjigu također ćemo otkriti da bolje razumijemo u njoj navedene informacije. Već je i to pokazatelj koliko smo se razvili. To će nas nadahnuti da nastavimo svjesno buditi neograničene, čudesne mogućnosti naše zajedničke Unutarnje prisutnosti.

Nakon razdoblja integracije mogli bismo, kao i mnogi drugi, odlučiti da ponovno prođemo kroz to iskustvo ili da ponovno pročitamo knjigu kako bismo doprli do dubljih razina svjesnosti sadašnjeg trenutka. Proces možemo ponavljati kad god želimo. Uvijek će nas dočekati na razini na kojoj se u tom trenutku nalazimo i povest će nas do većih dubina svjesnosti sadašnjeg trenutka.

Svaka ruža ima trn

Život je ruža, a ruže imaju trnje. To je jedno od najdalekosežnijih i najmoćnijih učenja koje smo dobili tijekom Procesa prisutnosti. Bog je promišljeno stvorio ruže da budu simbol i miris svetaca i same ljubavi. Bog je te prekrasne cvjetove namjerno ukrasio oštrim trnjem kako bi nas podsjećao na ravnotežu i potaknuo integraciju te da bismo postali blagi i ispunjeni poštovanjem.

Svi smo već osjetili bol. Svi smo već toliko puta iskusili tešku fizičku, mentalnu i emocionalnu nelagodu u ovom životu da i svjesno i nesvjesno težimo stanju vječne radosti. Takvo je stanje Postojanja ovdje moguće ostvariti, ali ne ako odaberemo stazu s »odredištem« ili stazu isključivosti. Ako je Bog beskonačan, tada i putovanje prema ostvarenju Boga mora biti vječno. Ako je Bog stvorio sve, tada *sve* moramo prihvatiti kako bismo spoznali Boga.

Stoga, dok putujemo prema postizanju izvorne radosti u ovome svijetu, ne možemo odbacivati neka iskustva i željeti privući neka druga. Radost nije ostvarenje beskrajne sreće. U životu nije riječ o tome. Griješimo ako se želimo neprestano dobro osjećati, ako želimo da nam je uvijek sve lako ili ako želimo postići potpuno i trenutačno razrješenje problema u svakom području našeg iskustva života. Život ima dvije strane i vječan je. Život uvijek obuhvaća sve.

Stazom koja vodi izvornom, radosnom životnom iskustvu možemo krenuti samo kad prihvatimo svako pojedino iskustvo koje nam život pruža. Radost izvire iz prihvaćanja ljepote i mirisa, *ali i* trnja. Možda nam to ovog trenutka nije posve jasno, jer još uvijek pokušavamo izbjeći neka stanja Postojanja u korist nekih drugih, ali će nam se s vremenom razjasniti. Ako nastavimo vježbati ono što smo naučili u okviru Procesa prisutnosti, ne razmišljajući o koncu ili ishodu putovanja, neminovno ćemo zakoračiti u stanje radosti. Radost je neminovna posljedica Procesa prisutnosti. Sve će naše sjemenke isklijati i svaki će cvijet donijeti plod, samo ako budemo strpljivi.

Važno je podsjetiti se, osobito kad se na putu susretnemo s preprekama, da je sve u životu izraz Boga, kako god ga mi tumačili u bilo kojem trenutku. Da bismo uspjeli integrirati svoja iskustva, moramo ih *prihvatiti,* a ne im se *odupirali.* Do svoje urođene svetosti, do svoje cjelovitosti ne možemo stići isključivanjem bilo kojeg izraza koji zapažamo na materijalnom, mentalnom, emocionalnom i vibracijskom licu Boga. To je zapravo »odrastanje«. Možemo odrediti jesmo li prihvatili stazu odrastanja i izvornosti: moći ćemo se uzdizati ne pretpostavljajući da pad znači »kraj« i moći ćemo pasti, a da ne pretpostavimo kako se nikada više nećemo podići. Gore-dolje, dolje-gore. Sve je to ista, radosna staza koja vodi kroz iskustvo života. Ako se ne vežemo ni uz jednu suprotnost, tada svijet gledamo Božjim očima. Tada se naše beskonačno, radosno putovanje pretvara u stvarnost.

Otkrit ćemo da nam je tijekom života jedini istinski dom beskonačni sadašnji trenutak u kojem već jesmo. Dom nam je naša vječna svjesnost sadašnjeg trenutka. Kad pokušavamo istinski biti kod kuće u vlastitoj

nutrini i istodobno prebivati u svijetu, to je uistinu značajan pothvat. Ako ne tražimo drugo utočište, nikada se nećemo razočarati. Postizanje svjesnosti sadašnjeg trenutka nije odredište, nego beskonačno putovanje. Stoga u vlastitoj nutrini moramo njegovati beskonačno strpljenje i suosjećanje. Sebi moramo dati upravo ono što »mislimo« da nam je potrebno za to putovanje.

Sto svjesnijima postajemo, to će nam biti jasnije da se ne moramo raskrvariti samo zato što ruže imaju trnje, iako se i to ponekad može dogoditi. Trnje nas treba podsjećati da u svijetu možemo živjeti svjesni sadašnjeg trenutka, da ne trebamo žuriti i da sa sobom trebamo biti nježni kao stoje blaga ružina latica. Tada ćemo zapaziti kako savršeno trnje života ukrašava našu stazu koja nas vraća potpunoj svjesnosti.

Taj kraljevski cvijet krije još jednu pouku: ružu ne moramo mijenjati samo zato što ima trnje! Trnje nam govori da se prema sveukupnoj ljepoti stvorenoga trebamo odnositi s ljubavlju, brižnošću, pažnjom i poštovanjem svjesnosti sadašnjeg trenutka. Proces prisutnosti trajni je poziv svakome od nas da se prema sebi odnosimo na taj način, da budemo živo utjelovljenje te mogućnosti.

Moć naše Prisutnosti

Nikada ne zaboravimo da smo, kad svjesno odlučimo probuditi svjesnost sadašnjeg trenutka, pravi blagoslov svakome tko uđe u naš život. Da bismo utjecali na druge ne moramo biti svjesni točnog učinka svoje svjesnosti sadašnjeg trenutka. Svjesnost sadašnjeg trenutka zrači automatski i bez ikakva napora. Ulazi ispod površine donoseći svjetlost prisjećanja tami zaborava. Čak je i samo jedan trenutak dovoljan da naša svjesnost dodirne život druge osobe, potvrđujući tako blagoslov samog života. Moć naše svjesnosti sadašnjeg trenutka sije sjeme suosjećanja koje počinje ublažavati bol i tegobe svake osobe koju susretnemo. Dok na takav način prolazimo kroz iskustvo ovog svijeta, ravnoteža se obnavlja, jer naša svjesnost sadašnjeg trenutka zrači izravno od Boga. Za nju ne postoje poteškoće. Ona prelazi granice svih uvjeta i stanja. Svjesnost sadašnjeg trenutka obećava nam radost. U drugim ljudima pobuđuje sjećanje na onaj vječni dio u njihovoj nutrini, stvarniji od bilo čega iz vanjskog svijeta. Naša svjesnost sadašnjeg trenutka budi u drugima ono što je svima zajedničko, pozivajući ih tako u iskustvo Jednote. Kad svjesno odlučimo biti prisutni s drugima, i oni automatski kreću stazom koja će ih odvesti do sjećanja na vlastitu dušu. Tako

će se prisjetiti što im Bog znači, a to automatski osvještava iskustvo svega što se događa.

Da bismo obnovili ravnotežu kvalitete svog života, nisu nam potrebne kvalifikacije. Da bismo donijeli mir svima koje susretnemo ne moramo pohađati tečajeve ili se baviti nekim kompliciranim metodama. Da bismo postali ozbiljni duhovni učitelji ne moramo odijevati bijelu odjeću i jesti posebnu hranu ili zauzeti tajanstveni stav. Ne moramo izgovoriti ni jednu jedinu riječ kako bismo otkrili što je za nas istina. Da bismo otkrili potpuni potencijal svoje bezuvjetne ljubavi ne moramo se upisati na poseban tečaj. Ne trebaju nam rituali, mantre ili duhovni darovi kako bismo u potpunosti oslobodili Božju moć.

Ništa ne moramo činiti *kako bismo* bili *prisutni.*

Potrebno je samo jedno: odluka da budemo prisutni u vlastitome *Ja.* Naša duboko proživljena svjesnost sadašnjeg trenutka posjeduje sveukupnu moć, slavu i volju svemira. Svjesnost sadašnjeg trenutka prodire kroz svaki zid koji podižu strah, bijes i tuga. Iscjeljuje sve rane koje su nanijele neobzirne misli, riječi i djela. Istog trenutka otklanja nesporazume. Naša smirujuća svjesnost sadašnjeg trenutka je melem koji ublažava sva iskustva zaražena percepcijskim virusom »vremena«. Svjesnost sadašnjeg trenutka svima oprašta sve. Pruža utjehu usamljenima i spokoj umornima. Dom je izgubljenima.

Naša odluka da budemo prisutni u svim svojim životnim iskustvima drugim ljudima daje snagu da i oni postanu prisutni u svojim iskustvima. Tada i sami mogu s drugima podijeliti svoju svjesnost sadašnjeg trenutka. Tako naša svjesnost sadašnjeg trenutka pokreće lančanu reakciju koja neprestano postaje sve svjetlija. Svjesnost sadašnjeg trenutka vječni je plamen svijesti koja, kad je jednom prenesemo drugima, beskonačno zrači. U svemu stvorenom ne postoji moć koja bi je mogla utrnuti kad svjesno odlučimo probuditi je i podijeliti s drugima.

Ako je dijelimo bezuvjetno, naša prekrasna svjesnost sadašnjeg trenutka omogućuje Bogu da bude fizički, mentalno i emocionalno prisutan u našem iskustvu ovog svijeta. Tako se bezuvjetna ljubav izražava usprkos svim uvjetima. Šireći svjesnost sadašnjeg trenutka, mi *znamo* da je Bog Ljubav. Tek smo tada, i ni trenutka prije,

Odgovorni prema daru života.

Do 1989. godine Michael Brown, rođen u Južnoafričkoj Republici, živio je, kako sam kaže, blaženo nesvjesnim životom glazbenog novinara. Tada je obolio od iznimno bolne neurološke bolesti koju službena medicina nije mogla ni izliječiti niti ublažiti. Zbog toga se upustio u devetogodišnju odiseju samoiscjeljivanja. Tijekom istraživanja dospio je do brojnih alternativnih metoda iscjeljivanja, a zavirio je i iza njihovih granica. Ishod je evolucijski postupak iscjeljivanja koji je nazvao Proces prisutnosti. Michael živi u Južnoafričkoj Republici gdje ljudima olakšava putovanje kroz Proces prisutnosti.