

Telo

Telesna psihoterapija

Sanja Milić



Telo

Telesna psihoterapija

Sanja Milić



Sanja Milić

Telo

Beograd, 2020

Izdavač:

Samostalno izdanje

Copyright: Sanja Milić, 2020

www.sanjamilic.rs

Ova knjiga je autorsko delo Sanje Milić i na nju se odnosi Zakon o autorskim pravima

Sadržaj:

Telo kao osećanje

Telo kao osećaj

Telo kao činjenje

Telo kao misli

Telo kao ogledalo međuljudskih odnosa

Telo kao molitva i meditacija

Telo kao osećanje

Duhovna tradicija kaže da se čovek sastoji od duha, duše i tela. Takođe, iako ona stavlja akcenat na duhovnu prirodu čoveka i preporučuje da se čovek ne poistovećuje sa svojim telom budući da ono ne predstavlja pravu prirodu čoveka, ipak danas sve više izbija u prvi plan ono što je u okviru duhovne tradicije, ako je ne shvatamo pogrešno i jednosmerno, takođe prisutno, pa se sve više insistira na važnosti tela i sve je više prisutna svest da upravo od tela započinje duhovni rast i da se on na samom telu i ogleda. To, zašto se u duhovnosti danas započinje od tela i zašto je telo od tolike važnosti treba shvatiti, jer nam to otkriva i smisao duhovnog učenja onako kako ga u ovom vremenu osvešćujemo. Od tela treba započeti, zato što duh, duša i telo predstavljaju neraskidivo jedinstvo i u suštini su jedno isto. Ovo jedinstvo se ogleda prevashodno u telu, jer telo je totalitet. Samo telo tako predstavlja i duh i dušu, ono je njihov vidljivi oblik, i oni su smešteni u telu, tj. telo su samo, ali i zrače iz tela i nalaze se i oko njega kao njegov energetski kalup, matriks. Telo je tako i unutra i spolja, ono je veza između unutra i spolja. A šta je spolja? Čitav realni svet koji poznajemo su u stvari samo talasi – vibracije. To su osnovne draži. Ove vibracije doživljavamo kao dva izvora energije, zao i dobar izvor (koji su u stvari suštinski jedan isti Izvor), između kojih stoji čovek kao baterija koja se puni ovim energijama, ili radio uređaj koji prima ove talase. To je telo, telo je primalac. Zato od tela treba i početi. Ove draži ili talasi energije se formiraju u proste osete. Oseti se formiraju posredstvom čula i oni predstavljaju svaku sliku, zvuk, miris, oset boje, oset čvrstoće, itd.

Produžetak oseta kao hemijskih reakcija tela su osećanja ili ono što nazivamo dušom, emocionalnim telom, kao jednoj komponenti tela. Oseti ili osećanja su tako samo telo, jer, prvo, oni se u telu i na njemu očituju kao telesne senzacije što predstavlja očitovanje same duše, a drugo, telo je senzor. Pošto predstavljaju vezu između unutra i spolja, oni su ujedno i naš način doživljavanja i spoj sa dobrim ili lošim izvorom, jer energija (osećanje) postoji samo kao interakcija, po sebi ne postoji. Kako se osećamo zavisi od toga na koji izvor smo priključeni, jer je osećanje realnost za koju je potreban Drugi da bi se pojavila. Ovi talasi su energija ili osećanje. Dobro i Zlo su tako osećanja. Dobro i Zlo osećamo. Energiju ili talase primamo preko tela i u telo putem gomile čulnih utisaka koji sačinjavaju osete, tj. osećanja. Zato je u duhovnosti danas sve prisutnija svest da treba započeti od tela i da je ono od suštinske važnosti. Rekli smo da su ovi kvaliteti (oseti ili osećanja) samo naš način doživljavanja – utisci. Spoljašnji svet je u isto vreme i unutrašnji, jer ono što percipiramo svakog trenutka su samo utisci. Spoljašnji svet je unutrašnji i zato treba da radimo na svojoj unutrašnjosti, da selektujemo i preobražavamo utiske, jer su to naši utisci, ceo svet koji doživljavamo kao realan je u stvari naš utisak. Drugi ljudi su samo naši utisci. Utisci koji čekaju da ih mi interpretiramo, damo im značenje i smisao. To prvenstveno podrazumeva selektovanje utisaka i kontrolu čula, jer sve što gledamo, slušamo, mirišemo, kušamo, dodirujemo, to postajemo. Šta čovek prima, to ima. Preko tela primamo sve to u sebe, zato je važno osvestiti sebe – telo i odbacivati sve ono negativno što se skladišti unutar nas. To podrazumeva da treba da se samo-opažamo svakog trena, čime sprečavamo mehaničko delovanje utisaka koje čini da delujemo kao isprogramirani robot. A kako možemo da primimo Dobro? Ne pre nego što se odvojimo od Zla. Iz izvora Zla ide ono loše preko stvari koje konzumiramo. Ako ne selektujemo i ne odbacujemo loše utiske, onda se ospoljavamo i konzumiramo razne

oblike zabave i razne oblike kulturnih postignuća (knjige, filmove, slike, muziku) koji čine da kanališemo mnogo tuđih negativnih misli i osećanja. Umesto toga, potrebno je da se smestimo u sebe – svoje telo i da imamo samo čistu komunikaciju sa Sobom - Bogom. Jedino Bog može da nam otkrije smisao našeg postojanja i samo našu istinu. Jedino od Njega ćemo dobiti odgovore na sva pitanja. To je pravo nameštanje na Božji prijem kao molitva ili meditacija. Zlo nam takođe ide preko drugih ljudi, jer i ljudi su mali odašiljači. Ako smo pažljivi, možemo da otkrijemo mnogo tuđih misli i emocija koje su ubačene u naše polje – telo. Kao što ljubav ide od pošiljaoca do primaoca i natrag, tako i mržnja i ostala negativna osećanja bivaju izazvana. Ako smo svesni tog procesa koji je uslovljen sveopštom energetskom povezanošću, možemo da radimo na tome da preobražavamo, tj. uzdižemo svoja osećanja - vibraciju i da ono loše ne primamo i da ga odbacujemo. Ovo je važno, jer tako održavamo svoj prostor čistim od negativnog energetskog vezivanja za ljude i šire. Ako nismo ispunjeni Ljubavlju prinuđeni smo da primamo i šaljemo mnoga osećanja i misli (misli su prevod osećanja – energije, vibracije) nižih vibracija. Jedino Ljubav prema Sebi - Bogu nas izbavlja od međusobnih energetskih mreža i povezanosti koja nas primorava da budemo rob sistema nižih vibratornih akcija i reakcija. Svaki negativan utisak je veza, tj. predstavlja vezanost. Držati sebe – svoje telo čistim, znači prekinuti ovu vezu sa izvorom Zla. Kako selektujemo utiske, tj. odbacujemo Zlo? Treba da dopustimo da nas vodi naš čisti ljudski instinkt. Koren osećanja je osećaj koji se psihološkim rečnikom naziva izvornim instinktom. Oslušnimo u sebi, oslušnimo unutra i tada primajmo ili odbacujmo, oslušnimo svoje telo, jer ono nam govori kakav osećaj imamo u vezi sa nečim ili nekim, na nivou tela prepoznamo, razlikujemo i definišemo osećanja – Dobro i Zlo. Tako ćemo prepoznati šta je dobro, a šta loše za nas. To je ono što se naziva samospoznajom –opažanje svog tela, tj. osećaja. Jer, bez toga više

nećemo biti gospodari sebe samih, Zlo će nas u vidu „negativnih“ emocija potpuno obuhvatiti. Tako su senzacije tela osećaj ili instinkt koji nam omogućava razlikovanje Dobra i Zla što i čini ovu školu života. Zato je današnja paradigma duhovnosti da spoznaja samog sebe znači spoznaju svog tela. Samospoznaja nije ništa drugo nego osluškivanje svog tela. Dok to ne naučimo nesvesni smo, tj. nošeni smo nesvesnim programima iz detinjstva i karmičkim programima. Osluškivati svoje telo, svoj osećaj - osećanje, znači voleti i poštovati sebe pre svega. Pošto osećanja – Dobro i Zlo, kao dve različite frekvencije energije – vibracije, primamo preko našeg nesvesnog koje predstavlja prostor u kome se skladište uglavnom tuđi, spoljašnji uticaji, potrebno je da sami uradimo sledeći zadatak. Ono loše koje smo već primili, tj. uskladištili u sebe predstavlja gomilu nepreobraženih utisaka koje treba preobraziti i tako očistiti kroz razumevanje, tj. shvatanje njihovog smisla i uzroka. Kada u životu, bilo u meditaciji ili ne, obratimo pažnju na naše telo, uđemo u njega i posmatramo šta se unutar njega dešava, obično isplivaju na površinu ovi nagomilani utisci u vidu „negativnih“ emocija. Njihov uzrok treba prvo da potražimo u detinjstvu, a onda, još dublje, u karmičkom teretu koji smo doneli sa sobom u ovaj život. Tako, generalno, ako osećamo strah to govori o osećanju odbačenosti i napuštenosti koje nosimo iz detinjstva i iz prošlog života. Strah nam govori o tome da smo u bazičnom modusu preživljavanja i da se u životu osećamo bespomoćno, u rukama „viših sila“. Sada treba da radimo na razvijanju unutrašnje sigurnosti bez oslanjanja na druge i očekivanja da oni ispune naše emocionalne potrebe. Ako osećamo krivicu, znači da smo u detinjstvu i prošlom životu bili kažnjavani i da nam se komandovalo. Iz osećaja krivice često izrasta bes kao pobuna protiv ovakvog tretmana. Sada treba da radimo na tome da izađemo iz modusa žrtve i da naučimo da poštujemo i cenimo sebe pre svega. Ako osećamo sram, znači da smo u detinjstvu i prošlom životu bili kritikovani i

omalovažavani. Sada treba da izgradimo osećanje sopstvene vrednosti i da postavimo sebe kao jedini važeći autoritet za nas same. Ako osećamo mržnju, u detinjstvu i u prošlom životu smo bili emocionalno povređeni i izdani. Sada treba da radimo na postavljanju čvrstih granica u emocionalnim odnosima i razlučivanju šta je realnost, a šta naša zamišljena projekcija drugih ljudi. Ovi nesvesni obrasci iz detinjstva su samo ogledalo naših karmičkih obrazaca koji su ostali nerazrešeni. Jer, sa teretom smo došli na ovu Zemlju. Zakon karme kaže: “ šta čovek poseje, to će i požnjeti.” Primiće, šta daje. Karmički obrasci nas svakako upućuju na našu krivicu ili grešku koja je samo odraz naše tadašnje emocionalne nerazvijenosti i nezrelosti. Kako da otkrijemo svoj greh iz prošlih života? Jednostavno tako što ćemo shvatiti u vezi sa kojom ponavljajućom temom u životu nam se javljaju ove „negativne“ emocije. Ta tema koja se ponavlja u našem životu i u odnosu sa drugim ljudima je tema za koju smo ostali dužni u prošlom životu. Sprovodeći ovu samoanalizu i preobražavajući sebe preobražavanjem onog lošeg što smo nakupili u svom telu, spoznajemo smisao svog boravka ovde, života. Ovo je moguće zato što kad spoznamo svoje grehove – greške i ostavimo ih iza sebe, oni nam ujedno otkrivaju i našu misiju. Činjenica je da nas Zlo muči i kažnjava, ali ta kazna je i edukacija, uči nas lekciji. Svoju karmu možemo osvestiti i tako što shvatimo da činimo iste greške i u ovom životu. Sprovesti ovakvu samoanalizu da bismo očistili sopstvenu prljavštinu, zlo i teret, i preuzeli krivicu ili odgovornost za sve što nam se dešava na sebe i jeste prava samospoznaja i okretanje ka Bogu. To nam jedino omogućava da podignemo svoju vibraciju – osećanje na frekvenciju безусловne Ljubavi. Jer, različite realnosti – dimenzije nisu ništa drugo nego osećanja i biti na emocionalnoj skali bilo gde od dna do vrha znači već biti u dimenziji ili realnosti koju to osećanje odslikava. To znači preobraziti svoju nižu prirodu, jer zlo činimo i trpimo zato što smo nesvesni. Savlađivanje Zla i preobražaj

naše niže, nesvesne prirode, što ukazuje na to da je svest o sebi pre svega moralna svest koju ostvarujemo tako što slušamo svoje telo i svakoga trena smo ga svesni, omogućavaju nam da u ovom životu izgradimo duhovno telo u kome ćemo preći u onostrano, a duh je Ljubav prema Sebi – Bogu i realizovati tu Ljubav je jedina misija koju svaki čovek ima u svom životu.

Telo kao osećaj

Jedino što je u životu potrebno i jedino što u njemu treba naučiti jeste da dopustimo da nas vodi jedino naš čisti ljudski instinkt. To je unutrašnji nagon, to je istinski ljudski instinkt koga je čovek odavno izgubio. Kada govorimo o instinktu, pod tim se podrazumeva osećaj kao pokazatelj onoga što se događa unutar i na našem telu. Telo kao osećaj, kao senzorski aparat, je osnovni parametar za naše uspešno kormilarenje kroz život, jer slušajući telo možemo nepogrešivo da otkrijemo šta je dobro, a šta zlo za nas i da se tako ispravno rukovodimo u životu, da donosimo svesne izbore i odluke, da smo u mogućnosti da odbacimo Zlo i tako se sačuvamo od loših životnih iskustava. Zato ćemo se na ovom mestu malo dublje pozabaviti samim osećajem ili instinktom. Osećaj kao naša reakcija na neki podražaj bi trebalo da bude vrlo jasan, tačan i nepogrešiv. On se može, u ovom slučaju, poistovetiti sa osećanjem koje u tom trenutku iz osećaja proizilazi, sa telesnim senzacijama na koje se može svesti to osećanje i na osnovu kojih se ono može pratiti, definisati i osvestiti. Osećaj za sobom povlači čitav spektar fizioloških promena koje se javljaju u telu kao odgovor na podražaj i tako omogućava prepoznavanje i spoznaju o činjenicama našeg iskustva. Kao ovakav čulni doživljaj, osećaj se može poistovetiti i sa utiskom, impresijom, sa onim što se smatra nepogrešivim, a to je prvi utisak o nečemu ili nekome. Osećaj se takođe može poistovetiti i sa mišlju, ali onom koja nam odmah nudi spoznaju, a ne sa procesom razmišljanja koji se ne odmiče dalje od pretpostavki. Osećaj kao spoznaja je intuicija, misao koja se oseti, a takođe i predosećanje – sigurno znanje unapred o nečemu ili nekome. Osećaj prepoznavamo instinktivno, ili po osećanju, ili po misli koja odjedanput dođe čoveku da učini ovo ili ono, i on odjednom

oseti da je to nešto dobro i da to treba da sprovede u delo, i onda to i postigne. U svim ovim slučajevima lako je prepoznati i slediti svoj osećaj. Ali, mnogo češće nije nam lako da prepoznamo osećaj u tako čistom obliku i da dođemo do njega, jer je zatrpan i prekriven mnogim našim negativnim programima. Zbog toga je teško tada prepoznati i slediti svoj osećaj i očistiti ga od ovih unutrašnjih naslaga koje nas onemogućavaju da verujemo svom osećaju, a koje se javljaju u vidu osećanja i misli koji su u velikoj meri nesvesno uslovljeni i zato deluju kao automatski programi koji koče i ometaju naše delovanje i odlučivanje koje bi trebalo da zasnivamo na čistom osećaju. Ne možemo tada osećaj prosto poistovetiti sa osećanjem ili mišlju koji se u nama javljaju, jer je on zagušen mnoštvom ovih, mahom negativnih (traumatskih), osećanja i misli. Do čistog osećaja tada tek treba doći. Međutim, i „pozitivna“ osećanja i misli mogu da ne budu istiniti i da samo deluju tako, a da su u stvari negativni po nas, jer su uslovljeni našim pogrešnim odrastanjem i vaspitanjem u kome nismo dobili dovoljno ljubavi i vrednovanja, i sada predstavljaju nesvesni način ponašanja koji je rezultat naše potpune odvojenosti od sebe i svog osećaja i zato označavaju življenje uloge žrtve. Primer za ovo su ljudi koji stalno imaju potrebu da udovoljavaju drugima i koji druge uvek stavljaju ispred sebe. Kako dolazimo do čistog osećaja? Ako znamo da su ova osećanja i misli uslovljeni, jer ljudi sakupljaju mnogo lošeg od njihove neposredne okoline i prvenstveno od svoje porodice, onda shvatamo da smo tokom života nakupili i potisnuli mnogo lošeg. Ova potisnuta negativna osećanja koja nas teraju da nesvesno delujemo i pravimo izbore u životu koji imaju loše posledice po nas treba osvestiti. Osvešćujemo ih tako što poklonimo svom telu pažnju, posmatramo šta se unutar njega dešava i pojavljuje, i to je “naša istina”. Ako ispliva neko loše osećanje, treba da ga pogledamo u oči i da ga proživimo do kraja. Treba, takođe, da shvatimo odakle to osećanje dolazi. Tako se vraćamo

u detinjstvo. Povezati se sa svojim unutrašnjim bićem i unutrašnjim detetom, i osetiti kojim njegovim potrebama se nije izašlo u susret, je preduslov zadobijanja mentalnog i fizičkog zdravlja i aktualizovanja svog pravog bića i svog autentičnog glasa u životu. Neispunjene dečje potrebe čovek ispoljava u životu, pokušavajući putem stvari i ljudi da dođe do njihovog ispunjenja. Kada osvesti te potrebe, čovek prestaje da traži njihovo ispunjenje spolja, već to ispunjenje doživljava iznutra i to znači konačno zavoleti sebe. Sve dotle čovek nesvesno uporno odigrava svoju dete – roditelj relaciju i ponavlja traume iz detinjstva u životu, u njegovim sferama i interpersonalnim odnosima. Da ne bi bio nesvestan čovek mora da se vrati svom unutrašnjem detetu, svojoj porodičnoj istoriji, i da vidi šta mu se sve tokom nje dogodilo. Kada se vratimo u detinjstvo treba da osetimo da li iz njega možda nosimo osećanje emocionalne napuštenosti, zapostavljenosti ili čak zlostavljanosti. Potrebno je da se smestimo u telo i da pratimo ova osećanja do njihovog korena, do njihovog izvorišta, a to nam omogućava upravo telo i njegove senzacije na koje treba da obratimo pažnju. Na primer, grč u stomaku govori nam o potrebi odbrane od nečega, uglavnom od osećanja poniženosti koje smo doživeli u detinjstvu. Stezanje u grudima govori nam o gušenju našeg slobodnog izražavanja mišljenja i govora, što ukazuje na to da smo u detinjstvu bili ućutkivani i suviše kritikovani od strane roditelja. Neprijatan osećaj u grlu, ili „knedla“ u grlu, takođe ukazuje na to da nam nije bilo dopušteno da se izrazimo i iznosimo svoje mišljenje. Lupanje ili ubrzan rad srca govori o potisnutoj mržnji zbog onoga što smo u detinjstvu doživeli kao opasnost, agresiju, verbalnu ili fizičku, i zbog emocionalnog povređivanja. Iznenadno znojenje ukazuje na osećanje stida koje smo doživeli u detinjstvu i na omalovažavanje od strane naših roditelja. Osećaj „probadanja“ i „rascepljenosti“ u grudima i oko srca ukazuje nam na osećanje tuge i bola zbog naše (emocionalne) zapostavljenosti, napuštenosti, odbačenosti i povređenosti u detinjstvu.

Osećaj “probadanja” i “kidanja” u abdomenu i genitalnom području govori nam o potisnutom besu kao prirodnom odgovoru na verbalno ili fizičko kažnjavanje u detinjstvu. Drhtanje ukazuje na „istresanje“ neke ozbiljne traume koju smo doživeli u detinjstvu. Telo sve pamti. Ove traume iz detinjstva sada uvek nesvesno ponavljamo u životu tako što smo pristali na ulogu žrtve ili tako što smo postali počinitelj, jer povređeni ljudi povređuju ljude. Ako osvestimo svoje traume i shvatimo da su one samo ogledalo našeg prošloživotnog greha i da smo zato i za njih mi odgovorni, možemo sebe da preobrazimo. Ako stalno primamo ono loše i ne možemo da ga otpustimo, stalno ga vraćamo, mučimo se i preterano razmišljamo, onda je potrebno prvo da osvestimo i očistimo sopstvenu prljavštinu. Tek kada preuzmemo odgovornost (krivicu) na sebe, možemo u molitvi i meditaciji da predamo i otpustimo ono što nas muči, bilo fizički ili psihički. Tek kada na ovaj način osvestimo ova negativna osećanja možemo lako da ih otpustimo. Niko neće odraditi ovaj posao unutrašnjeg čišćenja umesto nas samih, i ne treba da slušamo druge ljude koji “pokušavaju” da nam pomognu i koji nam sugerišu da treba da “pokušamo to i to”, jer pokušaj je iskušenje i uvek će voditi nečemu lošem po nas, zato treba da se okrenemo sebi i da osvestimo ono što se u nama dešava do njegovog uzroka, ma koliko vremena to od nas zahtevalo, jer tek nas shvatanje uzroka i naša promena oslobađaju opterećenja. Tek kada otpustimo ova blokirana i potisnuta osećanja, počecemo instinktivno da sledimo svoj osećaj. Tada ćemo moći i da donosimo svesne izbore i odluke u životu, a ne više na osnovu neosvešćenih osećanja, jer nas to vodi u autodestruktivnom i destruktivnom pravcu. Tada ćemo jasno moći da razlikujemo osećaj od ovih osećanja, misli i utisaka koji predstavljaju samo ponavljanje naših prethodnih iskustava. Do čistog osećaja dolazimo kada utišamo misli (jer preveliko razmišljanje guši osećaj i zato treba što manje da mislimo o odlukama koje su nam bitne), i kada sledimo svoj osećaj, kako se on u

našem telu pojavljuje. Dakle, neophodno je da svom telu uvek poklanjamo pažnju. Treba sami da prepoznamo čisti osećaj i šta nam on govori, da li je nešto dobro ili loše za nas. Da li imamo loš, ili dobar osećaj, miran ili nemiran osećaj? To ne može niko drugi umesto nas da ustanovi, mi sami moramo to da znamo. Mi sami moramo u to da se osvedočimo na vlastitom telu. Dakle, kriterijum za to da li je nešto dobro ili loše za nas, da li treba nešto da radimo, mislimo, govorimo, ili ne, jeste da li smo u vezi sa tim mirni ili nemirni, tj. da li u i na svom telu imamo prijatne, mirne senzacije, ili nam telo pokazuje nemir. Kroz nemir dolazi ono loše, kroz mir dobro. Ako u nečemu ili nekome osetimo ono loše, odmah se uznemirimo, što se očituje na i u telu. Ako smo posmatrajući svoje telo osetili mir, onda smo u Božjem redu, ako osećamo uznemirenost, to je već nered, ono loše. Putem tela dobijamo uputstva za život, mišljenje, govorenje i delovanje, jer nam ono jasno kazuje šta hoće, a šta neće. Tako je instinkt očitovanje naše volje koja je u skladu sa Božjom voljom. Ovu volju je Bog prepustio nama – slobodnu volju – sami možemo da odlučujemo i da se putem instinkta usklađujemo sa Božjom voljom. Po telesnim senzacijama mira, širenja, otvaranja i lakoće, možemo da izaberemo da nešto prihvatimo i da mu krenemo u susret, a po telesnim senzacijama nemira, uznemirenosti, stegnutosti, otpora, težine, možemo da zaključimo da nešto treba da izbegnemo i odbacimo. Tako je slušanje suptilnih signala koje nam telo šalje, obraćanje pažnje na njegove treptaje mira ili nemira, ono ključno za osveščivanje našeg osećaja – instinkta. Telo, a time i celokupno naše biće, nam svakog trenutka poručuje šta hoće, a šta neće, pa tako ako nam u nečijem društvu energija padne, ili povodom nekog posla osećamo iscrpljenost i istrošenost, telo nam govori da nam to uzima, a ne daje energiju. Od ljudi koji nas opterećuju svojim problemima, jadikuju i žale se, preuzimamo njihovu muku ako učestvujemo u tome, jer primamo to loše u svoje telo i već nam je loše. Kao što smo prethodno rekli, ako smo

osvestili i očistili sopstvenu prljavštinu, i preuzeli odgovornost na sebe, nećemo više morati da primamo u sebe ono loše i moći ćemo da ga odmah odbacimo. Ako smo već neoprezno primili u sebe negativna osećanja drugih ljudi upućena nama i sada unutar sebe osećamo ta tuđa osećanja, bilo da se radi o mržnji, zavisti, ljubomori i sl., “vrtimo” ih unutar sebe kada smo sami i uvek se iznova priključujemo na njihov izvor, od tih ubačenih u nas osećanja u vezi sa nekim ili nečim treba odmah da se odvojimo i da ih odbacimo. Ali kako? Tako što ćemo u mislima narediti toj osobi i njenom sadržaju da odmah izađe iz našeg energetskog sistema – polja. Jednostavno postavljanje namere je moćno sredstvo u odbacivanju neželjenih stvari. Pored toga, gomila misli tu nam ne može pomoći tako efikasno kao naše telo. Telo je delovanje i akcija, pa tako ako smo svesni da primamo preko tela i da pokreti tela i izrazi lica prate i izražavaju osećanja, npr. kada smo tužni stav tela i izraz lica to odslikavaju, onda možemo svesno, u trenutku, i da promenimo stav tela ili izraz lica da bismo promenili osećanje, tj. da bismo se odvojili od njega. Tako, ako smo namršteni zato što smo ljuti ili zabrinuti, svesnom promenom izraza lica promeniće se i osećanje, a time će i misli da poprime sasvim drugi tok. Ako smo stegli vilicu od mržnje, opustimo je. Ako smo stisli šake od besa, otvorimo ih. Ako nam je telo zgrčeno usled straha, njegovim svesnim opuštanjem napustiće nas i to osećanje. Kada opustimo ruke niz telo, olabavimo šake i snažno ih i brzo protresamo neko vreme, sva negativna energija izađe iz našeg tela. Ako smo na ovaj način svesni svog tela i pratimo kako ono reaguje, ta izazvana osećanja se više neće pojavljivati, više ih nećemo primati u sebe – svoje telo, tj. moći ćemo da ih odbacimo. Svešću o telu i poklanjanjem pažnje njemu, možemo najbrže da se oslobodimo negativnih osećanja, jer telo, kao što predstavlja ulaz za ta osećanja, isto tako predstavlja i izlaz za njih. Svest o telu predstavlja “uzemljivanje” koje sprečava da negativni sadržaji ovladaju nama i oslobađa nas od

njih. Zato treba početi od tela, jer je ono osnova da nam i osećanja i misli budu u redu. Ovo nam otkriva duboku mudrost tela koju autentična duhovnost ceni i koju želi da koristimo u životu. Ljudi, pogotovo oni osetljiviji, primaju osećanja iz svoje okoline i šire čak i kada nisu ni sa kim u fizičkom kontaktu. To se prepoznaje po tome što se često, bez ikakvog razloga, loše osećamo, neraspoloženi smo ili tužni. Ovoga treba biti svestan, i ako smo svesni da osećanja primamo, onda možemo i da ih predamo tako što ćemo zamoliti Boga da ih vrati tamo odakle su došla. Samim tim što smo svesni da osećanja primamo, da nam negativna osećanja ne pripadaju i da nisu naša, nego su uvek od Zla koje deluje preko ljudi, možemo da ih ne primamo u sebe, ili ako smo ih primili da ih odmah odbacimo. Vratimo se sada osećaju. Obraćanje pažnje na telesnu senzaciju prilikom bilo kakve interakcije je ono čega treba da budemo svesni na samom početku, pre upuštanja u bilo šta. Uglavnom se osećaj javlja u grudima i u stomaku koji se još naziva i "drugi mozak". Telo je osećaj, ono predstavlja instinktivno rukovođenje i tako vraćanje na prirodni, izvorni put. Kada smo već putem dobrog osećaja odabrali svoj put kojim se krećemo ka Dobru i na kome zadobijamo ono što je Dobro za nas, često se dešava da nas na tom putu obuzimaju sumnja i negativna osećanja i misli. Kada se opredelimo za Boga u nama, Zlo neće odustati i učiniće sve da bi nas stavilo pod svoj uticaj i tada primamo zle misli, ili zlo čujemo od ovog ili onog našeg bližnjeg i onda potpadamo pod njegov uticaj. Zlo ne dopušta da se ukloni i sve ulaže u to da nas uvek iznova omete na našem putu. Jedini čovekovi neprijatelji su u njemu samom. Zlo je tako ono što se unutar nas očituje u vidu prethodno pomenutih negativnih osećanja i misli koje treba razlikovati od čistog osećaja, a koji nam samo ukazuju na naše nerešene i neosvešćene traume iz detinjstva i života koje su samo ogledalo još dubljeg sloja - prošloživotne karme, tj. grehova koje smo preneli u ovaj život i koje bi trebalo da razrešimo. Jer, traume koje smo

doživeli i doživljavamo u ovom životu otkrivaju nam za šta smo ostali krivi i dužni, jer tome što sada doživljavamo kao posledicu nekada smo sami bili uzrok. Tako se borba protiv Zla i odvajanje od njega sastoji u ovom radu na sebi i unutrašnjem čišćenju koje, kao što smo prethodno pokazali, možemo izvršiti putem tela, i ako smo svesni nužnosti sopstvenog očišćenja tada nećemo dozvoliti da nas ono omete i skrene sa našeg puta ka onome što je Dobro za nas, a ono to više ne može onog trenutka kada realizujemo Ljubav prema Sebi - Bogu.

Telo kao činjenje

Telo je naš alat. Zemaljsko telo je alat koga nam je Bog podario da bismo izvršili svoj zadatak na ovoj Zemlji. Telo i služi tome da nam omogući da ispunimo svoj zadatak, ono što smo Sebi - Bogu obećali. Treba da budemo svesni svog zadatka i da ga spoznamo. Spoznati ga možemo tako što nas tema u životu u vezi sa kojom smo najviše patili upućuje i na naš dug koji smo doneli sa sobom, tj. na našu karmu, ali i na naš zadatak, na našu misiju. Svako treba sam da spozna šta mu je zadatak od Boga dat, a ovde ćemo samo ukazati na neka životna pravila i mudrosti koje nam omogućavaju da se usavršimo i, samim tim, uspešno ispunimo svoj zadatak. Bog nas opominje na ono što smo Mu obećali i zato to što smo obećali treba da činimo. Upravo je telo to putem koga činimo. Telo je, tako, činjenje. Ono predstavlja ono što činimo i ono što drugi nama čine, delima (kako se postupa), rečima (šta i kako se govori), i mislima (šta i kako se misli), jer telo je sveukupan čin. Svom telu bi trebalo da poklonimo puno više pažnje, jer je nama to naše telo najdragocenije. Pa stalno ga imamo uz sebe! Sve ono što činimo ili ne činimo podseća nas na taj Božji poklon. Telo kao sve ono što činimo ili ne činimo odslikava celokupno naše iskustvo, odnošenje prema samima sebi i prema drugima, i utiče na stvaranje naše predstave o samom životu, o tome kako ga doživljavamo. Telo je činjenje, jer ono sačinjava celokupno naše iskustvo, preko njega sakupljamo iskustvo, a iskustvo je znanje koje stičemo na putu. Znanje postoji samo kada postoje suprotnosti, kada se nešto uporedi sa nečim da bi došlo do znanja o tome šta je ono samo. Sticanje znanja putem suprotnosti je iskustvo.

Te suprotnosti su Dobro i Zlo, i telo kao činjenje dobrog ili zlog predstavlja ono prvo sa čime se susrećemo i od čega počinjemo na ovoj Zemlji – iskustvo. Treba naglasiti da čovek ne dolazi na ovu Zemlju sa znanjem Dobra i Zla i da on dok ne prođe kroz iskustvo uopšte i ne zna šta je Dobro, a šta Zlo. To neznanje je koren svakog zla ili greha. Neznanje znači da činimo i postupamo nesvesno. Da bismo došli do znanja potrebno je da prođemo kroz iskustvo. Pomoć koju nam na tom putu pruža telo odnosi se na mudrost i znanje koje možemo da posedujemo čim zakoračimo u ovaj život i koje nam omogućava da sebe sačuvamo što je moguće više od loših iskustava tako što ćemo uvek oslušivati svoje telo, šta nam ono putem osećaja govori, šta nam poručuje. Tek kada svom telu poklonimo pravu pažnju, onome što se u njemu događa, mnogo manje onome što je oko njega, nego samo u njemu, u našem vlastitom telu, tada možemo da doživimo ono dobro. Na taj način možemo da osveščujemo svoju nesvesnost i neznanje u svakom trenutku, jer tako oslušujući svoje telo spoznajemo sami sebe i ponovo postajemo svesni onoga što mi u stvari jesmo. Telo je ono što činimo i pomoću čega činimo, dobro ili loše, u zavisnosti od toga kako postupamo prema sebi, prema drugima, prema životu, i zato nas ono upućuje na pitanje: Kakvi smo uopšte u životu? Šta smo učinili? Šta smo rekli? Kakve smo misli primili? Treba da budemo svesni da nam se Zlo nudi u obliku misli svakog trenutka. Zlo nam se pogotovo nudi u formi brige. Ne brige u smislu negovanja nekoga ili nečega, već brige u smislu preteranog razmišljanja, tj. motanja po mislima svih mogućih loših scenarija i ishoda nečega. Ako prihvatimo ovu ponudu, ovu misao, i brinemo se, Zlo nas onda obuzima. Umesto toga treba da odbacimo ovu ponudu, čak i ako nas je Zlo obuzelo i doživljavamo nešto loše. U korenu brige je osećanje straha. Strah se savlađuje tako što uđemo u svoje telo, posmatramo ga, utišamo misli, i smirimo se. Jedino kada uđemo u mir, u svoje telo, možemo da odbacimo ono loše i da se

otvorimo za prijem Dobra. Što se tiče reči, čovek koji poznaje moć reči brižno pazi na svoj govor. Ovo se, pre svega, odnosi na davanje sugestija, pogotovo negativnih, ljudima, koje utiču na njihovu ličnu slobodu volje u donošenju odluka. Kao i mislima, tako i rečima kreiramo stvarnost, pa zato treba da budemo svesni i da pazimo šta govorimo drugima i šta govorimo o sebi. Takođe, reči ne treba da koristimo za ogovaranje i osuđivanje nekoga, jer tako se mešamo u nečiju sudbinu i u njegovo slobodno ispoljavanje svoje volje, i radeći tako preuzimamo krivicu na sebe, umesto da ih pustimo da raščiste svoj nered sami. Ako smo primili Dobro ili tek planiramo, očekujemo nešto, ne treba da pričamo drugim ljudima o tome, jer njihovu zavist ili sumnju primamo u sebe i ona se negativno odražava na naš život. Takođe, nije mudro govoriti nekome ko ima neko opterećenje da smo i mi imali isto opterećenje i kako smo se toga oslobodili, jer možemo da izgubimo to svoje Dobro i da nam se vrati staro opterećenje. To su suptilne energetske zakonitosti kojih treba biti svestan. Na kraju, što se tiče reči, mnogi ljudi automatski provode vreme sa svima koji im dođu na put, bez svesti o tome da je potrebno da uspostave standarde i naprave razliku s kim bi trebalo da provode vreme, a s kim ne. To je onda povod i za prazne priče i tako za besmisleno trošenje sopstvene energije koja nam treba za nas same i za naše ostvarivanje u životu. Misli i reči se pretvaraju u dela: Kako je sa primanjem misli? Mi te misli i izgovorimo! Ako su to bile zle misli, tada moramo zlo i da govorimo, a ko je Zlo primio u sebe, mora zlo i da čini. Zato što činiti znači hteti, a hteti znači sprovesti u delo, tako se dobro može dokazati samo delom. Pustimo dela da govore. Jer, kada primimo Božju volju u sebe, ništa se još ne dešava ako je ne sprovedemo odmah u delo. Sprovesti u delo znači pre svega primeniti na sebe svest o svojim mislima i rečima, jer mi sami smo delo koje treba da izgradimo, a zatim primeniti tu svest i u odnosima sa drugim ljudima. Jer, od toga šta činimo, dobro ili loše, a šta je dobro ili

loše govori nam naše telo, zavisi i da li ćemo živeti dobro ili loše. Ako ne slušamo svoje telo, tj. nismo ga svesni u svakom trenutku, onda nesvesno činimo loše i to se odmah odslikava u vidu negativnih osećanja i misli koje nas potom vode u bolest. Ako smo već pogrešili, treba opet naknadno da oslušnemo svoje telo i to kako se osećamo i mislimo, da bismo učili na iskustvu i da ne bismo ponavljali iste greške. Telo nas upozorava – ako se loše osećamo ili imamo loše misli, nešto pogrešno činimo, nešto ne radimo kako treba, na pogrešnom smo putu.

Upozorenje da nešto pogrešno činimo, delima, rečima ili mislima, može da se očituje i kao neka neprijatna situacija u životu sa kojom se susrećemo i koja je posledica našeg pogrešnog činjenja. Zato treba uvek da oslušujemo svoje telo, jer ono je glavni putokaz kroz život. Važno je ono što činimo, jer činjenje je iskustvo i njegova interpretacija, značenje koje mu dajemo putem naših osećanja i misli. Da bismo što je više moguće izbegli loša iskustva u životu, treba da shvatimo da i osećati i razmišljati znači oslušivati svoje telo i tako unapred znati kako ćemo nešto da doživimo, šta ćemo da iskusimo i kakve će to posledice imati po nas. Kada već govorimo o posledicama, u telu se ogleda zakon karme, uzroka i posledice, o čemu govori Njutnov zakon da svako činjenje stvara silu energije koja nam se vraća u istom ili sličnom obliku. To se upravo ogleda u telu kao činjenju, kao akciji i reakciji. Šta čovek poseje, to će i požnjeti. To znači: sve što čovek pošalje u svojim rečima ili delima, vratiće mu se natrag. Primiće ono što daje. Telo je tako uzrok kao izbor onoga što činimo koji donosimo svesno ili nesvesno, i telo je i posledica koju taj izbor nosi sa sobom, a koja se odražava na samom telu. Cilj je da naše činjenje bude vođeno svesnim izborom da bismo izbegli loše posledice, a osvešćujemo se tako što osvešćujemo svoje telo, tj. prilikom svesnog izbora poklanjamo pažnju telu i oslušujemo ga. Upitajmo telo šta će se dogoditi ako izaberemo nešto i slušajmo njegove poruke u vidu dobrog ili lošeg osećaja, dozvole za nešto ili ne. Telo kao

instinkt nam daje ili ne daje dozvolu da nešto činimo, jer instinkt je Božje vođstvo. Preko tela činimo, tj. o-stvarujemo se, dakle, stvaramo našu stvarnost mislima, rečima i delima. Tako, u zavisnosti od toga da li osluškujemo i pratimo svoje telo, o-stvarujemo se na dobar ili loš način, tj. stvaramo svoju stvarnost, dobru ili lošu. Telo je tako stvarnost kao spoljašnji svet i stvarnost kao unutrašnji svet, svet osećanja i misli koji predstavljaju emocionalno i mentalno telo koja prate iskustvo – znanje čija je osnova vidljivo telo. Dosada smo govorili o onome što mi činimo, što mahom nesvesno dajemo sebi, drugima i svetu u kome se nalazimo. Međutim, telo odražava i ono što primamo, opet mahom nesvesno, od drugih i od sveta u kome učestvujemo, ono što “drugi” nama čine. To što primamo služi kao okidač za mnoga negativna osećanja i misli. A sve što primamo moramo opet da damo od sebe. Ta loša osećanja i misli upućuju nas na karmičke terete sa kojima smo došli na ovu Zemlju i zbog kojih smo ovde. Samo ovde, na ovoj božanskoj Zemlji, imamo mogućnost, kao duhovna besmrtna bića koja se razvijaju, da u svakom trenutku razrešimo prošle terete koje smo doneli ovde sa sobom. To ne bi bilo moguće bez tela koje nas štiti i odmah nam pokazuje posledice onog lošeg kako se ono pojavljuje. To nas upućuje da prepoznamo i dovršimo naš zadatak koji nam je dat u ovom životu i zbog koga nam je dato ovo telo. Jer, telo je ono što sačinjava iskustvo – znanje, na njemu se ogleda škola Dobra i Zla, na njemu se očituju ova osećanja, tj. sama duša. Kako ćemo prepoznati svoj zadatak koji se sastoji u oslobođenju od zla, ili čišćenju naše karme – grehova i tako našem usavršavanju? Ako smo u molitvi i meditaciji, treba da budemo svesni da javljanje ovih loših osećanja i loših misli predstavlja čišćenje (karmičkih) tereta i da treba da radimo na tome da ih razrešimo. To je čišćenje od zla ili greha. Telo je ogledalo u kome se ono spolja ogleda unutra, a ono unutra spolja, pa je telo žiža onoga o čemu govori hermetički zakon “kako unutra, tako spolja, i obrnuto.” Sve što loše

doživljavamo spolja tako se nesvesno nalazi u nama, ukazuje nam na to što se u nama odigrava, predstavlja ogledalo našeg karmičkog tereta (greha): bilo koja disharmonija u spoljašnjem ukazuje na to da je prisutna unutrašnja disharmonija. Kakva je unutrašnjost, takva je i spoljašnjost. To nas upućuje na naše terete koje putem tela kao ogledala možemo da prepoznamo i razrešimo u sebi. Sve bolesti imaju svoj uzorak u duši. Npr. zapaljenski procesi u organizmu ili visok krvni pritisak govore o potisnutoj agresivnosti, i samim tim, o agresivnom obrascu ponašanja u prošlom životu; bolesti srca govore o blokiranju emocija i nesposobnosti da se pruži i da, pa tako ukazuju na prošloživotni obrazac sebičnosti, „tvrđog srca“ i ograđenja o ljubav; bolesti pluća govore o uskogrudosti i prošloživotnom obrascu gušenja slobode mišljenja i govora drugih, potcenjivanja drugih i arogancije, dok bolesti kostiju govore o prošloživotnom obrascu hladnoće, okrutnosti, želje za vlašću i njene zloupotrebe. Tako možemo da dovršimo svoj zadatak u ovom životu koji nam je od Boga dat, ako smo svesni ovog procesa. Zato što su to naši tereti, mi smo i odgovorni za njih, a time i za sve što nam se u životu dešava. Pošto je telo kao iskustvo - znanje osnova za unutrašnje usavršavanje, nivo svesti je u stvari nivo tela, onoga što činimo – dobrog ili lošeg. Treba biti u molitvi i meditaciji da bismo se očistili i što pre sa ovog nesvesnog nivoa činjenja o kome smo sada govorili i koji predstavlja put patnje, jer smo još pod vlašću sudbine koja se nesvesno odvija i odvijaće se tako sve dok je ne osvestimo, prešli na svesni nivo činjenja na kome osvešćenje donosi slobodu od patnje i otvara put da primimo i primamo Božju milost. A naše osvešćenje je Božja milost. Tako put patnje biva zamenjen uvidom u sebe, u svoje telo, i tada više ne primamo od ljudi, nego od Boga, jer smo osvestili zašto primamo i taložimo u sebe ono loše od drugih ljudi, osvestili smo svoje karmičke terete i ubuduće ne moramo više da primamo to loše od drugih i možemo odmah da ga odbacimo. Put slobode znači, pre svega,

oslobođenje od patnje tako što osluškujući telo postajemo potpuno prisutni, u sadašnjem trenutku. Ta prisutnost je sloboda koja nam omogućava da pravimo potpuno svesne izbore tako što uvidom u svoje telo unapred prepoznamo šta je Dobro, a šta Zlo, i šta i kako treba da činimo, o-stvarujemo, izgrađujemo sebe i svoju stvarnost.

Telo kao misli

Ono najvažnije što možemo da naučimo jeste to da čovek uglavnom i nema nikakve svoje misli, čovek sve misli prima (u telo) iz dva izvora – onog dobrog i onog zlog. Radi se o tome na koju se stranu sada mi priključujemo. Dobro i Zlo su tako osnovne vibracije na čije frekvencije se čovek svakog trenutka namešta, tj. priključuje, svesno ili nesvesno. Potrebno je da učinimo sve da sebi ovaj životni i duhovni proces funkcionisanja čoveka približimo, da se ne bismo ponašali i delovali nesvesno, nego da ga postanemo svesni i da primenjujemo tu svesnost svakog trenutka, tako da možemo da ovladamo ovim energijama i na nivou tela i osećanja i misli, i da tako postanemo „majstori života.“ Telo, kao ono putem čega primamo u sebe ove vibracije - energije, predstavlja tako i osećanja i misli. Jer, Dobro i Zlo su vibracije iz ova dva izvora i oni su u stvari osećanja. Osećanja su tako temeljna energija koju čovek preko svog tela stalno prima, a misli su samo prevod ovih osećanja, onoga kako se osećamo, jer mislimo onako kako se osećamo, kako vibriramo – pozitivno ili negativno, kakav nam je energetski status. Osećanja su tako (energetska) atmosfera od koje zavisi kvalitet i vrsta misli. Ali, moramo biti svesni da, s druge strane, i misli deluju povratno na naša osećanja, tako da od toga kako i šta mislimo zavisi i kako se osećamo, mislima možemo da promenimo svoj energetski status. Misli je lakše kontrolisati nego osećanja, zato treba uvek prvo da pođemo od

njih. Zato se ova životna pravila odnose, pre svega, na misli, jer misli nam oblikuju život, ono kako živimo. Obratimo zato pažnju na misli i prvo na to kako se u našem životu, na području naših misli, manifestuje naša priključenost na zli izvor energije. Ono što je prvo upozoravajuće su misli – brige, koje podrazumevaju preterano razmišljanje koje ne daje nikakav rezultat nego nas još više priključuje na zli izvor energije i čini da nas Zlo još više obuzme, tako da više ne možemo da uspostavimo vezu sa dobrim izvorom i gubimo trajno ono Dobro. Ono putem čega u velikoj meri deluje Zlo, jeste putem misli u formi brige koje nam neprimetno nudi i koje mi neoprezno prihvatamo. Kada smo zabrinuti i brinemo se, u korenu tih misli leži vibracija – osećanje straha. Strah je jedino Zlo. Zlo kao strah se u stvari manifestuje kroz misli – brige koje se šire i na zle reči i dela, jer se uvek svode na brigu ili strah za nas same, za naš ego. Kada brinemo zbog svojih opterećenja ili zbog opterećenja nama bliskih ljudi, preporučljivo je da se odvojimo od takvih misli, da ih odbacimo, tako što ćemo se povezati sa dobrim, božanskim izvorom. Odbaciti takve misli možemo tako što ih uočimo, postanemo ih svesni, i tu svest izrazimo u obliku naredbe kako bismo se odvojili od loših misli. Brigom samo dodajemo i uvećavamo energiju postojećeg problema, i zato ne treba da se fokusiramo na problem, već treba da se odvojimo od njega i da se otvorimo božanskom izvoru. Umesto da se fokusiramo na problem i na ono što nemamo, obratimo pažnju i osvestimo ono što jesmo, što imamo, i na čemu možemo da budemo zahvalni. Ako Zlo osećamo kao uznemirenost i nered u sebi, tada se Dobro očituje kao mir i kao božanski red. Upravo je zahvalnost način da uđemo u mir i da se priključimo na božanski izvor. Zahvalnost je, takođe, i način da se odvojimo od loših misli i da ih odbacimo. Kada osvestimo to u trenutku i osetimo zahvalnost i počnemo od nje, onda prepuštamo svoje malo, zemaljsko Ja, svoj ego, Božjoj volji i Božjem vođstvu. Prepustiti se Božjoj volji i Božjem vođstvu znači imati

poverenje ili veru u Dobro. Naš ego se uvek brine, jer strahuje za sebe, i od tog straha ne može da odustane od kontrole svega i da se sa verom prepusti Dobru i pouzda u njega. Naš ego se brine zato što je on strah, strah od Ljubavi, zato što je toliko uplašen za sebe da ne može da se prepusti nečemu većem – Bogu. Upravo je zahvalnost to prepuštanje i ona nam omogućava da se na ove misli brige i straha ne fokusiramo, nego da se otvorimo za nešto veće od našeg ega što jesmo i da se povežemo sa Bogom. Kada smo sposobni da osetimo zahvalnost i za sva loša iskustva koja smo imali u životu, to znači da smo shvatili smisao tih loših iskustava tako što smo nešto iz njih naučili, što smo shvatili koju je lekciju trebalo da savladamo, u čemu je trebalo da se promenimo, i ako smo to osvestili onda smo shvatili i smisao svog postojanja ovde na Zemlji. To je tako zato što ako smo shvatili gde smo grešili u mislima, rečima i delima, onda shvatamo da smo iste greške u istim situacijama pravili i u prošlom životu, da su te greške naš karmički obrazac i da sopstvenom promenom ispunjavamo svoju misiju i svrhu - naše usavršavanje, zbog koga smo ovde. Analizom sopstvenih misli, reči i dela, uviđanjem sopstvenih grešaka i promenom nas samih, osećamo zahvalnost za smisao koji smo spoznali iz tih loših iskustava koja su nam i onogućila naše uzrastanje. Ako i trenutno doživljavamo neka loša iskustva, okrenimo se sebi i analizirajmo gde i u kojim situacijama grešimo u mislima, rečima i delima, jer nas Bog preko loših iskustava upozorava na naše greške i poziva nas na promenu. Kada osvestimo na koji način i u kojim situacijama grešimo, onda smo otkrili svoj karmički obrazac, a njegovom promenom otkrivamo i smisao našeg života, pravac kojim treba da idemo, i zašto smo došli na ovu Zemlju. Kada smo u stanju da osetimo ovako duboku, potpunu i sveobuhvatnu zahvalnost za ceo naš život i uputimo je Bogu, tada sa Njim postajemo Jedno, tada smo sjedinjeni sa Njim. Zlo nam dolazi i od drugih ljudi, i preko njih smo priključeni na zli izvor. To je prvo uočljivo prilikom najobičnijih

razgovora sa ljudima, kada, ukoliko nismo svesni sebe i povezani sa sobom, dopuštamo da nam drugi određuju kako se osećamo i šta mislimo, i kako treba da se osećamo i da mislimo. Umesto toga, treba da slušamo Boga, a ne ljude. U suprotnom, u obliku misli usvajamo mnoge tuđe sadržaje i mislimo tuđe misli umesto autentično svoje, tj. one koje primamo od Boga. Razlog ovome je nesvesnost mnogih ljudi koja se manifestuje u ovakvim zavisnim od drugih oblicima ponašanja. Ukoliko smo svesni sebe, tj. imamo ljubav prema sebi, onda stojimo samo u svojoj sopstvenoj istini, jer ne tražimo potvrdu od drugih i nismo zavisni od tuđeg mišljenja o nama. Osim povezanosti kroz svakodnevne razgovore, ljudi su povezani i na energetskom planu na kome isto trpe uticaje od drugih. Pošto smo videli da su osećanja vibracija, tj. energija, lako je shvatiti da u naše polje mogu da uđu i tuđa osećanja. Kada pomislimo na nekoga sa jakim emocionalnim nabojem, to govori o tome da smo uspostavili energetsku vezu sa njim i da smo se priključili na njega. Taj emocionalni naboj koji osećamo u stvari su tuđa osećanja koja smo primili u sebe. Kada su u pitanju negativne emocije, tj. kada pomislimo na nekoga sa mržnjom, ljutnjom, besom, i sl., radi se o tuđim osećanjima ubačenim u naše polje i takva osećanja treba odmah odbaciti naredbom drugoj osobi da napusti naše polje, jer volji takođe pripada i snaga. Treba naglasiti ulogu volje, tj. naredbe ili namere koja, kao naša pravedna borbenost u odbrani od zlih uticaja, predstavlja upravo neizostavnog pratioca ljubavi, jer tek volja i ljubav zajedno čine od nas uravnotežene ličnosti. Kada se radi o tuđim osećanjima ubačenim u nas, ono što u ovim trenucima mislimo samo je prevod ovih osećanja koja smo primili u sebe. Na taj način se dešava da mislimo i tuđe misli, da primamo misli od drugih ljudi. O tome kako neoprezno primamo misli drugih ljudi je takođe jako uočljivo prilikom vođenja imaginarnih razgovora sa nekom osobom u mislima. Najčešći slučaj je da se tada prepiremo, svađamo u mislima, govorimo ono što mislimo da je trebalo

uživo da kažemo toj osobi. Ovo je isto znak da smo energetski priključeni na tu osobu i ovakve misli takođe treba odbaciti, tj. treba preseći ovu energetsku vezu svešču, namerom i naredbom. Sledeći slučaj koji nam govori da mislimo tuđe misli je negativan razgovor nas samih sa samima sobom, u vidu kritike, sumnje u sebe, niskog samopouzdanja, neverovanja u sopstvenu vrednost, i sl., koje u mislima upućujemo samima sebi. Da je to u osnovi tuđi sadržaj shvatamo kada osvestimo da su sve te negativne misli koje mislimo o sebi u stvari reči koje su nam upućivali naši roditelji tokom našeg odrastanja i vaspitanja. To su psihološki obrasci koji su se formirali usled iskustva zapostavljenosti, emocionalne napuštenosti, emocionalnog zlostavljanja, koje smo doživeli u najranijem detinjstvu. Kada shvatimo da to što govorimo samima sebi i što mislimo o sebi su u stvari reči - energija koju su nam upućivali roditelji, tada možemo da osvestimo ovaj proces i da radimo na sebi tako što ćemo rastvoriti i promeniti ove psihološke obrasce, tj. tuđe misli – energije koje smo primili tokom života i nataložili ih u sebe. One sada nesvesno deluju, to je način na koji smo isprogramirani, i treba ih osvestiti, osloboditi ih se, i tako postati autentično biće – zadobiti ljubav prema sebi. Takođe, i ljudi koji imaju neki psihički poremećaj u vidu misli ili glasova koji ih muče, treba da postanu svesni odakle potiču ti sadržaji – iz detinjstva, i još dublje iz prošlog života, jer sadržaji psihičkih poremećaja imaju karmičko značenje. Njihova glavna tema upućuje nas na našu krivicu iz prošlog života, zato na nju treba obratiti pažnju i protumačiti je na taj način, jer to rezultira osvešćenjem, promenom, i oslobođenjem od tih sadržaja, jer oni nemaju više potrebu da se javljaju ukoliko su shvaćeni. Postoji još jedna jako važna stvar koju bi trebalo da shvatimo. Čovekom se daljinski upravlja putem osećanja – energije – vibracije. Zato treba da budemo svesni da su osećanja energija u pokretu i da se ne identifikujemo sa njima, jer ona samo prolaze kroz nas, ulaze i izlaze iz

nas. Mi nismo isto što i naša osećanja, mi smo svest koja može da posmatra ta osećanja. Ako se identifikujemo sa našim osećanjima, pogotovo onim negativnim, onda se dešava da smo reaktivni, tj. bez razmišljanja reagujemo na emocionalne okidače iz spoljnog sveta. Ovde vidimo koliko su misli važne za osveščivanje naših emocija, tj. za svest o nama samima. Razmisliti pre nego što odreagujemo, pre nego što izgovorimo ili uradimo nešto, je od ključne važnosti za naše osveščivanje, usavršavanje i prevazilaženje emocionalne isprogramiranosti, emocionalnog automatizma. Kada mislimo ne osveščujemo svoje emocije, tada su nam misli loše jer su prevod naših loših osećanja. Dakle, misli ne treba da budu automatski prevod osećanja kada je u pitanju ono loše, jer čovek preko loših osećanja prima loše misli. Misli, dakle, treba kontrolisati, zadržati distancu i svest u odnosu na naše emocionalno reagovanje. Mnogi misle da misaoni grehovi nisu grehovi, jer se ne ispoljavaju u vidljivoj formi i ne predstavljaju očigledno povređivanje drugih ljudi. Međutim, i misli i emocije koje se nalaze unutra u čoveku, kao što su zloba, pakost, lukavstvo, gordost, huljenje na druge, ljubomora, zavist, mržnja, nipodaštavanje, oholost, osuđivanje, itd., iako se ne manifestuju u govoru ili delima na energetskom nivou povređuju i nas i druge. Misli se na kraju ispolje kao dela, u vidu požude, bluda, razvrata, preljube, krađe, osvete, magijskog delovanja, ubistva. Misli koje nas teraju na ovakva dela primamo i od nezemaljskih entiteta iz područja nižeg astrala koji nam takođe ubacuju razne pomisli. Ako smo svesni toga svakog trenutka moći ćemo da ih prepoznamo i razlikujemo i da ih odmah odbacujemo, tj. ne primamo. Zakon evolucije podrazumeva da do preobražaja mora doći. Naša niža priroda je sadržana u nesvesnom i postavlja se pred nas kao zadatak – da je preobrazimo. U ovom životu um treba da pročisti emocije i želje. Tako je kontrola misli najvažnija praksa savladavanja naše niže prirode. Čitav život treba da se trudimo da očistimo svoje misli

i da uspostavimo njihovu kontrolu nad nesvesnim, automatskim emocionalnim reagovanjem. Treba spomenuti još jednu stvar, a to je da se loše misli manifestuju kao razne fizičke i psihičke bolesti, pa treba imati na umu da je pročišćenje misli put izlečenja i uslov da do bolesti i ne dođe. U slučaju i fizičkih i psihičkih tegoba, misli su oruđe putem koga razrešavamo, osvešćujemo i otkrivamo smisao sopstvenih negativnih emocija, tako što shvatimo njihov uzrok, odakle potiču i zašto se javljaju. To je mudrost koja se tiče misli. Još jedna stvar tiče se napomene da je za kontrolu misli, tj. za vođenje računa o tome šta i kako mislimo, važno da nam misli budu uverenja. Ne treba da iznosimo svoje mišljenje, već svoje uverenje. Ako gajimo loša uverenja, onda su nam i misli negativne, a samim tim se loše i osećamo, a pošto je osećanje vibracija ono nas tako povezuje i sa lošim izvorom energije. Ako obratimo pažnju na svoje misli i promenimo svesno svoja negativna uverenja, onda takve misli čine da se osećamo dobro, jer uverenje je poklapanje misli i osećanja, i da tako budemo na Božjoj frekvenciji. Dobro uverenje o sebi i o ishodu onoga što nam se dešava je ono što kreira našu realnost, ono što ćemo doživeti, i ono je u stvari vera u Dobro, u sebe, u Boga. Ono najvažnije je da su različite realnosti osećanja. Pa tako, ako mrzimo, besni smo, ljubomorni, itd., tada prebivamo u nižim regijama realnosti; tako isto kada osećamo ljubav i dobrotu, već smo u nebeskim realnostima. A misli su putevi koji nas vode u te određene realnosti.

Telo kao ogledalo međuljudskih odnosa

Za međuljudske odnose karakteristično je to da ljudi deluju sa pozicije ega koji sebe doživljava odvojeno i izolovano od drugih i koji zato ima stalnu potrebu da utvrđuje svoje granice spram tih drugih, a to čini tako što se uvek brani. Odbrambeni mehanizmi ega su načini emocionalnog reagovanja u međuljudskim odnosima i oni se svode na tri stvari: potreba da se pobegne iz neprijatne i konfliktne situacije, potreba da se u takvoj situaciji napadne i da se bori, i nemogućnost emocionalnog reagovanja koja čini da se zamrznemo u trenutku, tj. da se isključimo i odvojimo od svojih osećanja, jer su suviše strašna ili bolna da bismo se suočili sa njima. Odbrambeni mehanizmi ega kao što su bežanje, zamrzavanje ili napadanje, otkrivaju nam dva osnovna načina na koja ljudi funkcionišu u međusobnim odnosima: povređenost i dominacija. U oba slučaja, naše uverenje da smo odvojen, samostalni ego, čini osnovu širenja škodljivosti koja otkriva da nismo uspostavili odnos prema sebi samima, a to znači prema Bogu, a time i prema drugim ljudima sa kojima uspostavljamo odnose kroz vršenje škodljivih uticaja. Ako težimo dominaciji, širimo zlo kroz težnju da podredimo druge sebi, da nad njima vršimo nasilje, da ih kontrolišemo i da njima manipulišemo, i tako sprovodimo emocionalno zlostavljanje nad drugim ljudima. Ono drugo – povređenost, ima isto tako zli uticaj, jer su njeni pratioci mržnja, bes, ljutnja, osvetoljubivost, i slične emocije. Tako se zlo širi kroz ove škodljive uticaje među ljudima, kroz ova dva načina emocionalnog reagovanja ljudi, kroz dominaciju ili povređeno povlačenje. Ovo zlo

koje kola kroz međuljudske odnose primamo u sebe tako što emocionalno reagujemo, a to znači ili sprovodimo dominaciju ili se povlačimo povređeni. I u jednom i u drugom slučaju smo oni koji su mnogo zla u sebe primili. Ono što smo primili u sebe, to i dajemo od sebe i tada delujemo kao donosioci zla. To je začarani krug u okviru koga se širi zlo među ljudima. Zato što emocionalno reagujemo, što smo automatski reaktivni, primamo zlo od drugih ljudi u sebe. Tada mislimo da su ti drugi ljudi krivi. Kada krivimo druge, onda im i uzvraćamo rečima, i naš ego želi da dominira nad njima. Ružne misli koje gajimo iznutra hoće jednom da budu izgovorene, hoće da povrede drugoga. Treba da obuzdamo ispoljavanje svog ega koji se brani od drugih tako što im uzvraća i napada ih rečima. Ispoljavanje ega kroz govor je ispoljavanje nesvesnih obrazaca naše niže prirode i ono samo potvrđuje tu nesvesnost. Ne samo što je potvrđuje, nego je i uvećava, jer podrazumeva novo gomilanje karme sa kojim ćemo kad-tad morati da se suočimo i da ga razrešimo. Ljudi često imaju potrebu da uzvraćaju „milo za drago“ i još vode imaginarne razgovore u mislima sa drugima, prepiru se i svađaju sa njima u mislima. Reči treba koristiti kao asertivno izražavanje i postavljanje granica uz poštovanje drugih ljudi. Kada se u konfliktnim situacijama povređeni povlačimo, tada ne uzvraćamo, nego osuđujemo druge, jer i dalje verujemo da su oni krivi. U onoj meri u kojoj smo ispunjeni ljubavlju prema Bogu, to znači prema Sebi Samima, možemo da odbacujemo sve ono loše. Odbaciti ono loše ne znači uzvraćati milo za drago i osuđivati, kriviti druge, jer zlo tako ne nestaje, već iznutra biti ispunjen Ljubavlju koja čini da smo svesni sebe i da znamo ko smo i koja zato svakome dopušta njegov put. Odbacivanje onog lošeg se događa kroz razumevanje, jer ljubav prema sebi je savršeno razumevanje onoga što doživljavamo kao tuđa ograničenja. Da bismo bili u miru preduslov je da volimo sebe, tj. Boga. Ova Ljubav prema Sebi – Bogu se očituje kao smirenost. Da ne bismo primali zlo od

drugih ljudi i da bismo mogli da ga odbacimo, potrebno je da se vežbamo u smirivanju umesto da automatski, nesvesno, emocionalno reagujemo. Kada postignemo mir, dostigli smo svest o sebi koja je u stvari ljubav prema sebi. Putem mira smo povezani sa Bogom i tada otkrivamo šta nam on donosi – samo dobro. Da bismo došli do svesti o sebi, tj. do безусловne ljubavi prema sebi, treba prvo da osvestimo i time da razrešimo svoje traume iz detinjstva. Ove traume se najbolje prepoznaju upravo u međuljudskim odnosima. Treba da obratimo pažnju čime ljudi predstavljaju za nas emocionalne okidače, tj. čime izazivaju emocionalne reakcije u nama tako da osećamo bes, ljutnju, mržnju, tugu, strah, i slično. Da li se tako osećamo zato što nas ljudi stalno omalovažavaju, kritikuju, verbalno zlostavljaju, emocionalno zlostavljaju, agresivni su prema nama? Kada prepoznamo koji obrazac je u pitanju i šta u nama izaziva emocionalnu reakciju, tada otkrivamo kako su se naši roditelji ponašali prema nama i kako smo se osećali zbog toga. Šta smo doživeli u porodičnom okruženju doživljavamo i kasnije u životu u odnosu sa ljudima, jer su odnosi sa ljudima samo ponavljanje i privlačenje tog istog obrasca iz najranijeg detinjstva. Ovaj psihološki obrazac, ukoliko ga ne osvestimo, drži zlo na mestu kroz međuljudske odnose i uzrok je pojavljivanja bolesti. Jer, sve bolesti imaju svoj uzrok u duši, znači u emocionalnom delu našeg bića. Zato je važno da otkrijemo uzrok svojih smetnji. Ovaj psihološki obrazac je i karmičke prirode i ako smo toga svesni onda možemo da otkrijemo i najdublji uzrok naših smetnji i da potpuno spoznamo sebe. Na koji način možemo da spoznamo sebe, a tako i druge? Treba prvo da budemo svesni da primamo ono loše od drugih ljudi. Zašto? Zato što je ono što primamo ono što već postoji u nama, u našem nesvesnom i to je jedina lekcija koju treba da naučimo. Ono što primamo je naš potisnuti ili prošloživotni obrazac. Primamo da bismo to loše u nama preobrazili. U onoj meri u kojoj primamo ono loše treba da osvestimo da su ljudi naše

ogledalo i da uzrok onog lošeg proizilazi iz našeg nesvesnog koje kreira ono što doživljavamo i tera nas da nešto naučimo i shvatimo. Zato je tehnika ogledala toliko važna. Ona služi tome da putem drugih ljudi otkrijemo svoj karmički obrazac. To znači da treba da shvatimo da smo za ono loše što doživljavamo od drugih ljudi sami krivi, jer jedini naši neprijatelji su u nama samima, to je naš psihološki obrazac koji upravo omogućava doživljavanje onog lošeg od drugih ljudi i treba da ga osvestimo i promenimo. Danas se mnogo govori o šemi odnosa između narcisa i empate, ili manipulatora i žrtve. Ako smo npr. empata koji je u odnosu sa narcisom (a uvek je tako) i tako u ulozi žrtve, treba da shvatimo da je narcis naša Senka, naša preuveličana slika o sebi, tj. nesvesni deo nas koji smo potisnuli i koji sada projektujemo van nas u vidu tih manipulativnih ljudi i odnosa samo sa jednim ciljem – da taj ospoljeni deo nas ponovo integrišemo u sebe. Da se radi o našoj Senki može da se vidi kada smo povređeni i prolazimo kroz faze besa i mržnje prema onome ko nas psihički zlostavlja, i tada izbija na površinu sva naša prljavština koja je i kreirala takav odnos da bi bila podstaknuta da se očisti kroz shvatanje čitavog procesa. Ova mržnja koja kreira takav odnos proizilazi iz osećaja krivice, a osećaj krivice iz nedostatka (roditeljske) ljubavi, u krajnjoj liniji iz nedostatka ljubavi prema sebi. Integrisati tu Senku u vidu onoga što doživljavamo od drugih ljudi u sebe, ne znači da treba sami da postanemo takvi, već da kroz sintezu suprotnosti žrtva – manipulator kao nesvesnih psiholoških obrazaca unutar nas samih kao Celine - Boga ostvarimo u sebi viši kvalitet našeg bića. To je upravo ono što i Bog radi kroz nas i ako On stvara na Svoju sliku i priliku nije ni čudo što su međuljudski odnosi uglavnom takvi – odnosi ova dva ekstrema. To je zato jer Bog kroz nas uči i određuje pravu meru Svoje ljubavi, pravu meru uzimanja i davanja, bivanja u odnosu i bivanja sa Samim Sobom, bivanja Svojim. Naš je zadatak da u sebi ostvarimo tu pravu meru ljubavi. Starozavetni Bog je jedan od gore

pomenutih ekstrema, a Novozavetni drugi. To su dva Lica Boga – Đavo i Bog koji na ovaj način ostvaruje Sebe kao Savršenu Ljubav. Dakle, radi se, tako, o našem nesvesnom psihološkom obrascu koji je prenet u ovaj život i, takođe, o našem grehu (karmi) iz prošlih života koji otkrivamo po glavnoj negativnoj temi sa kojom se susrećemo u međuljudskim odnosima. Tako možemo da otkrijemo šta nam se još nudi na preradu. Kada preuzmemo krivicu na sebe i shvatimo da su to naši negativni obrasci (reakcije u vidu loših emocija), i kada se trudimo da ih prevladamo, onda smo naučili i da opraštamo. Shvatiti da naša karma deluje kroz sve i svakoga znači moći oprostiti. A opraštanje je sagledavanje i razumevanje da postoji karmička ravnoteža u svemu što nam se događa. i upravo to je безусловna ljubav prema drugima, samo to znači: “ljubi bližnjeg svog kao samog sebe.” Pomoću drugih ljudi spaljujemo svoju karmu, oni nam nude priliku da sebe očistimo i usavršimo. Tek kada sebe očistimo od onog lošeg u nama samima, možemo da odbacimo zlo. Telo je ogledalo međuljudskih odnosa. Telo je ono nesvesno u vidu ogledala, jer ono loše koje primamo u sebe, u svoje telo od drugih ljudi i što doživljavamo u međuljudskim odnosima je u stvari ono što je već u nama i što je naše telo sačuvalo i pohranilo, i shvatajući uzrok ovakvog našeg ogledanja čistimo i praznimo nesvesno - telo od negativnih utisaka oslobađajući se tako karmičkih dugova.

Telo kao molitva i meditacija

Molitva je kada se mi obraćamo Bogu, kada mi Bogu ispovedamo ono što nas muči, tišti i opterećuje, sa ciljem da Mu to predamo i da se oslobodimo našeg tereta, a meditacija je kada mi, potpuno u tišini, slušamo šta nam Bog govori, kada se Bog nama obraća. Kada nosimo neki teret na duši i telu najbolje je da započnemo sa molitvom, što će nam omogućiti da potom uđemo u mir, jer, da bismo se smirili i bili misleno u tišini treba prvo da istresemo sve što nam leži na srcu, da istresemo sve napolje. Ipak, pre nego što pristupimo molitvi, trebalo bi prvo da uradimo jednu stvar: da razmislimo i razmišljamo o svom životu sa ciljem da shvatimo jednu prostu činjenicu i istinu, a to je da smo mi odgovorni za sve ono loše što nam se u životu dešava. Ako ovo ne radimo pre nego što pristupimo molitvi, bićemo opterećeni negativnim osećanjima i mislima koje će da se vrte u krug bez ikakvog ishodišta i smisla i koje nećemo moći da predamo Bogu i da ih otpustimo, jer ih nismo razrešili, pa se će se zato one stalno vraćati. Negativnosti koje nas opterećuju, naročito u odnosu prema drugim ljudima koji u nama izazivaju loše misli i osećanja, traže samo jedno od nas: da shvatimo sa kojom krivicom i sa kojim teretom smo došli na ovu Zemlju i šta je to što treba da očistimo i razvežemo. Preuzeti krivicu na sebe moguće je kada ne mrzimo i ne osuđujemo druge, već shvatimo da su oni samo glumci u našoj predstavi koji nam služe kao karmičko ogledalo i ukazuju nam na našu krivicu iz prethodnog života. Za ono što doživljavamo sami smo odgovorni. Kada shvatimo da naša karma (greh) deluje kroz druge

ljude, onda možemo da im oprostimo. Čitav ovaj proces shvatanja je u suštini toliko prost, jer sve nam je dato bukvalno i plastično ispred očiju, treba samo da posmatramo i slušamo i povežemo ono što nam se dešava i uočimo koje nas to glavne negativne, ponavljajuće teme prate u životu, a koje nam se prikazuju i kroz ono što nam drugi ljudi čine i govore. Na taj način lako je shvatiti uzrok svega što nas opterećuje i za šta smo ostali dužni. Kada to shvatimo, onda možemo u molitvi da predamo to Bogu i da se oslobodimo tog tereta, da završimo zadatak koji nam je dat. Tada možemo da oprostimo i sebi jer spoznajemo da se naš zadatak i sastojao upravo u prepoznavanju onog lošeg u nama i čišćenju od njega. Kada shvatimo da smo mi odgovorni za sve, tada kroz ispovedanje Bogu i pokajanje možemo da osetimo i duboku zahvalnost zbog naše promene i novostečene slobode od nesvesnog karmičkog programa koji je uslovljavao naš psihički sklop, i samim tim, ono što nam se dešavalo u životu. Zahvalnost je ulazak u mir. Potpuno se smiriti znači sazreti, prihvatiti svoju krivicu, razumeti viši smisao. Kroz čitav ovaj proces najvažnije je da čovek ima ljubav prema sebi. Ono što nas takođe ometa da uđemo u mir su misli brige i straha koje nas ometaju u veri u Dobro i, samim tim, onemogućavaju nam da uspostavimo vezu sa Bogom. Ispravno unutrašnje stanje koje nam omogućava uspostavljanje veze sa Bogom je ulazak u potpuni mir. Mir je ono što stvarno vodi čoveka ka Dobru, Zlo je uvek ono što nas stavlja u stanje nemira. Upravo misli straha i brige nas povezuju sa zlim izvorom, jer nas briga sprečava da verujemo u Dobro i puni nas sumnjom. Ne brinuti znači ne bojati se više i moći ući u mir iz koga se rađa vera koja je u stvari odluka kao pouzdanje u Boga. To je ono ispravno unutrašnje stanje pri molitvi. Savet kako da se oslobodimo ovih misli straha i brige, nemira, leži u samo jednoj reči – posmatranje. Treba da posmatramo svoje telo i ono što se unutra u njemu dešava. Takođe, treba da posmatramo i svoje misli, bez da se kačimo za njih, već samo da im svedočimo. Posmatranje

je tačka ulaska u mir i tada smo već u meditaciji. Čak iako ne meditiramo, u svakodnevnom životu možemo da se oslobodimo loših misli putem posmatranja. Npr. ako samo posmatramo prirodu uskoro ćemo spoznati da su nas napustile loše misli. Ovim gledanjem primili smo spoj sa Bogom. Putem posmatranja ulazimo u sebe i smirujemo se, uspostavljamo vezu sa Sobom, tj. sa Bogom. Pored posmatranja (unutrašnjeg i spoljašnjeg), treba naglasiti i važnost slušanja koje je takođe put za ulazak u mir, u meditaciju. Treba da se naučimo da slušamo, jer ako ne slušamo, misli nam lutaju i obuzimaju nas i tada ne možemo da uđemo u mir. Ako meditiramo samo osluškujući zvuke spolja, to nam takođe omogućava da utonemo duboko u sebe i uspostavimo vezu sa Bogom. Jer, veza sa Bogom je taj mir duboko unutar nas. To je mesto gde je Bog u nama, gde nosimo Boga u sebi. Tako, osnovno je da posmatramo i osluškujemo svoje telo iznutra što se ostvaruje kroz svest o disanju. To možemo da iskoristimo za mnoge spoznaje o sebi. Npr., ako znamo da je čovek preko svog energetskog tela (aure) povezan sa svima i svime, onda nam je lako da shvatimo da ova energetska umreženost dovodi do nastanka raznih blokada. Ovo je naročito vidljivo u međuljudskim odnosima koji u čoveku mogu da proizvedu mnoštvo negativnih emocija i misli. Pošto čovekovo energetsko telo ima više nivoa, ono obuhvata i osećanja i misli. Energetsko telo se sastoji od više nivoa u čijoj osnovi su četiri osnovna elementa: zemlja, voda, vatra, vazduh. Ovi elementi kao energija, kao osećanja i misli, se u telu mogu manifestovati u vidu hemijske neravnoteže koju nazivamo bolešću. Tako možemo i da pratimo neko opterećenje ili bolest do njenog uzroka, do osećanja i misli koji je proizvode, do temeljne energije koja leži u njenoj osnovi. Npr., sve bolesti sa zapaljenskim procesima, kao i povrede, prelomi i nesrećni slučajevi, ukazuju na višak vatre u organizmu i na nužnost transformacije emocija i misli besa, ljutnje, gneva, svađalastva, agresije.

Procesi opstrukcije rada organa povezani su sa disanjem koje prati ritmičko pokretanje organa i ukazuju na poremećaj elementa vazduha u organizmu u čijem temelju se nalaze osećanja i misli razdražljivosti, nemira, nervoze, „tankih nerava“ i „kratkog fitilja“. Bolesti skeletnog sistema i kože, kao i nemogućnost pokretanja i ukočenost udova, ukazuju na hladnoću i suvoću organizma i time na višak elementa zemlje u telu u čijoj osnovi leže emocije i misli straha i brige, svega što nas pritiska i opterećuje, što je „teško kao zemlja“. Bolesti endokrinog i limfnog sistema, kao i krvotoka i urinarnog trakta, ukazuju na višak elementa vode u telu čiji su uzrok emocije i misli tuge, žalosti, bola, apatije. Svi degenerativni procesi na organima takođe ukazuju na poremećaj elementa vode u organizmu. Prateći ove analogije osećanja i misli i njihovih fizičkih manifestacija, možemo da odredimo i osetimo, tako što ćemo posmatrati svoje telo prilikom molitve i meditacije, šta je našem organizmu hrana (prirodna i duhovna) i lek u skladu sa tim da li treba da ga hladimo ili zagrevamo, da li je previše suv ili vlažan. A osnovno je da radimo na preobražaju osećanja i misli koje i jesu uzrok svih opterećenja. Već smo ranije govorili o tome kako pratiti ove blokade i traume (negativne emocije i misli) do njihovog izvora, prvo do najranijeg porodičnog okruženja, a onda i do prošlog života. Jer, na taj način možemo da shvatimo svoju karmu (greh) koja je uzrok svih naših opterećenja i tako da, čisteći se i menjajući se, ispunimo svoj zadatak. Takođe, ako kada meditiramo posmatramo iznutra svoje telo, tada se utišavaju misli, buka u glavi, i tonemo sve dublje u tišinu do izvora našeg bića. U tim trenucima u dubini našeg bića počinjemo da osećamo radost i blaženstvo o kome govore dalekoistočne tradicije. To osećanje se putem posmatranja tela sasvim prirodno javlja, isplivava na površinu i obuzima nas. Kada posmatramo svoje telo iznutra, opustimo se, a kada se opustimo osetimo da nam je lepo, a taj osećaj narasta do radosti i blaženstva. Ova radost koju u tim trenucima osetimo je pravi spoj sa

našim bićem i sa Bogom i tada vibriramo na najvišoj frekvenciji, a to je mesto odakle se manifestuju želje i kreira naša realnost. Tako opisujući ovaj proces u stvari opisujemo principe Zakona privlačenja o kome se danas uveliko govori. Kada dok meditiramo na ovaj način osetimo da nam je lepo i da smo radosni, to je trenutak kada nam Bog šalje pošiljku i kada se naše želje ostvaruju i manifestuju. Pošiljka nam stiže samo ako umemo da je primimo, a primamo je baš na ovaj način. Takođe, pitanje je da li treba stalno ponavljati ono što želimo ili treba poželeti i otpustiti želju. Uvak kada smo na visokoj frekvenciji radosti možemo želeti uvek iznova ono što želimo da nam se ostvari. Međutim, ako osetimo da nešto silimo, da sumnjamo i brinemo se, tada je najbolje, ako smo je jednom poželeti sa verom ili uverenjem ili odlukom ili namerom, otpustiti želju i više se ne vraćati na nju. Uz visoku frekvenciju radosti ide i visoka frekvencija zahvalnosti, kada osećamo zahvalnost za sve što nam je dato i što će nam biti dato kao da je već tu, ostvareno. Ne mislimo juče, i ne mislimo sutra, već iz zahvalnosti i radosti sadašnjeg trenutka kreiramo i prošlost i budućnost.