

PREPORODI SE: O RELAKSACIJI I REBIRTHINGU Swami Brahmajñanananda

- ❖ U ovom rukopisu podijelit ću s vama neka svoja zapažanja i nekoliko razmatranja o preporađanju i preporoditeljima. Jedan dio toga donosi se pretežno na preporoditelje i preporađanja u Hrvatskoj, a neki dijelovi su primjenjivi na preporađanje u cijelom svijetu.
Tijekom 1980-tih vodio sam uglavnom pojedinačna preporađanja i preporađanja za manje grupe ljudi, a tijekom 1990-tih preporađanja obično vodim za grupe od 10 do 30 ljudi. Većina onih koji učestvuju ili su učestvovali na grupnim preporađanjima koja vodim su sposobni da vode kroz preporađanje sami sebe i sposobni su voditi preporađanja za druge ljude, a mnogi od njih to i čine. Kad mi na preporađanje dođe veći broj ljudi koji nikad dotad nisu prošli kroz seansu preporađanja (ni individualno ni grupno) najveći broj ljudi koji redovito dolaze na moja preporađanja su dovoljno iskusni da mi budu asistenti.
- ❖ Gostovao sam u mnogim gradovima Hrvatske i održavao seminare o raznim područjima života s motrišta univerzalne/integralne Yoge. U okviru tih seminara pokazivao sam i razne vježbe i davao upute za niz spiritualnih praksi. Obično bih u tim prilikama vodio učesnike i kroz tehniku preporađanja. To su bile okolnosti u kojima sam vodio kroz preporađanje grupe ljudi kojima je to bila prva seansa preporađanja. Naime, to su bile situacije u kojima najčešće nisam imao pomoćnika koji je već prošao kroz seansu preporađanja, a ljude koji nisu imali iskustvo bar jedne seanse preporađanja nisam smio (nisam htio) uzeti/pozvati da mi asistiraju. U ovakvim je uvjetima vrlo teško voditi kvalitetno grupno preporađanje i nikomu nisam preporučio niti preporučujem da pokušava učiniti ono što mu je sad (pre)daleko izvan domašaja. (Međutim, uvijek dajte najbolje/najviše što trenutačno možete i uvijek težite onom Najvišem.) Jedno od mogućih rješenja je da prvo provedete kroz seansu jednog čovjeka ili par ljudi koji će vam nakon toga moći pomoći da radite s ostalima.
- ❖ Ako ste preporoditelj (voditelj preporađanja) možda vas je netko nekoć zamolio, ili će vas zamoliti, da gleda kako preporađate nekog drugog prije nego što on sam prođe kroz preporađanje. Možda ta osoba želi promatrati preporađanje da bi odlučila da li da i sama prođe kroz to. Ja vam savjetujem da ne udovoljite takvim zahtjevima. Gledajući rebirthing izvana prije nego što ga je sama prošla (doživjela "iznutra") takva osoba može steći krivu sliku/dojam o rebirthingu.
Postoje i neki drugi razlozi zbog kojih vam ne preporučujem prisustvo neupućenih i neiskusnih promatrača na vašim preporađanjima. Takvi promatrači obično su samo smetnja/poteškoća za vas i za učesnike (klijentelu) pa i za sebe same. Oni će možda nehotice pokupiti (preuzeti) neke suptilne nečistoće od ljudi koji se oslobađaju tih nečistoća tijekom seanse rebirthinga. Vama, ako ste dobar preporoditelj, neće smetati da vas netko sa strane promatra dok vodite rebirthing za neku treću osobu ili za više ljudi. Međutim, to vas može ometati indirektno jer možete primijetiti da se neki učesnici osjećaju neugodno jer znaju da ih netko radoznalo promatra. Ako bi vi bili klijent/učesnik na preporađanju nekog drugog preporoditelja, vjerojatno se ni vi ne bi lako oslobodili znajući da vas netko gleda "pod mikroskopom". Ego uključuje mehanizme samozaštite, ličnost se brani i zatvara se u oklop. U svakom slučaju, ako želite imati promatrača na svom preporađanju, morate imati pristanak klijenta/klijentele.
- ❖ L. Orr preporučuje pojedinačna preporađanja i zato većina njegovih sljedbenika u pravilu vode takva (individualna) preporađanja. Tako klijent može dobiti punu pozornost pod uvjetom da je preporoditelj voljan da mu pokloni svoju pozornost i da mu se preporoditelj zna/usprije posvetiti s čistom ljubavlju. Kontinuirano držanje pažnje na više ljudi paralelno/odjednom je teže izvedivo i za mene je to bio veliki izazov. Međutim, u slučaju da je potrebna preporoditeljeva fizička

intervencija, u trenutku kad on istodobno treba biti prisutan uz više klijenata, on im vjerojatno neće biti kadar/moći pružiti podršku bez prisustva obučениh/izvježbanih asistenata.

- ❖ Poznajem ljude koji su godinama dolazili na moja preporodađanja, a sve to vrijeme nisu se usudili da sami počnu voditi preporodađanje za druge. Tek kad su otišli kod drugih preporoditelja i vidjeli kako loša preporodađanja ti preporoditelji vode, tek tada su se odvažili/usudili da i sami vode preporodađanja.

Neki ljudi su učili vrlo brzo: Jednom ili nekoliko puta bi prošli kroz preporodađanje uz moje vodstvo, zatim su jednom ili nekoliko puta promatrali kako ja vodim preporodađanje, zatim su jednom ili više puta vodili preporodađanje u mojem prisustvu, a nakon toga su već bili osposobljeni da sami vode preporodađanja.

- ❖ Naravno, da bi netko bio kvalificiran preporoditelj, on mora imati i određena teoretska znanja koja mu mogu biti neophodna u praktičnom radu. Prije seanse preporodađanja on mora sakupiti određene podatke o klijentu. Recimo, on mora raspolagati informacijama o zdravstvenom stanju klijenta. Premda je preporodađanje odlična terapija ili dopunska terapija za većinu bolesti, mi ovdje govorimo o preporodađanju za (relativno) zdrave ljude. Manje nas zanima preporodađanje kao sredstvo ozdravljenja (kao oruđe za poboljšanje zdravlja), a više kao način da se spiritualno usavršimo i pokrenemo ka Svevišnjem. Preporodađanje nam pomaže da se osposobimo za naprednije tehnike (npr. za meditaciju na spontano disanje) koje nam pomaže da zaronimo u Svevišnje Savršenstvo i rastvorimo se (ego) u Apsolutu tj. Bogu.

- ❖ Što se tiče anamneze, trebali bi (pored ostalih podataka) saznati i znati to da li vaš klijent boluje od neke teže bolesti srca, da li boluje ili je bolovao od neke duševne bolesti i da li ima epilepsiju.

Klijent koji nema zdravo srce mogao bi tijekom preporodađanja imati srčani napadaj ako se uzbudi zbog iskustva koja su za njega neobična jer ih nikad prije nije doživio. Osobno sam preporodađao ljude koji su preživjeli nekoliko infarkata miokarda, zatim oboljele od psihoza i mnoge druge teške bolesnike. Bio sam oprezan i spreman da interveniram u slučaju potrebe, ali se (na sreću) nikad ništa loše/opasno nije dogodilo.

Preporodađanje će reaktivirati potisnute/zamaskirane simptome bolesti od kojih klijent boluje jer je taj proces sastavni dio pročišćavajuće krize koja vodi u stvarno ozdravljenje.

Preporodađanje liječi ili doprinosi izlječenju skoro svih bolesti uključujući i srčane bolesti, astmu, epilepsiju i poremećaje kojima se bavi psihijatrija. Međutim, mogli biste imati pravosudnih problema ako preporodađate psihičke bolesnike koji pred slovom zakona nisu odgovorni za svoje stanje, odluke i postupke jer (budući da su mentalno oboljeli) nisu svjesni težine/ozbiljnosti svog psihičkog stanja. Rodbina zaliječenih duševnih bolesnika (latentne psihoze itd.) mogla bi vas optužiti da ste vi preporodađanjem uzrokovali/inducirali njihovu bolest.

- ❖ Glede epilepsije, treba uzeti u obzir da ima više vrsta epilepsija. Razni oblici epilepsija mogu imati različitu etiologiju pa terapijski uspjeh/prognoza mogu varirati. Općenito se može reći da će prva preporodađanja vjerojatno isprovocirati epileptički napad kod epileptičara. Kad oboljeli od epilepsije uznapreduje do točke da može proći kroz seansu preporodađanja bez da mu ona inducira epileptički napadaj, vjerojatnost da mu se epileptički napadaj pojavi izvan seanse je svedena na minimum.

- ❖ Neke vrste epilepsija su samo znak ili simptom oštećenja mozga, no postoji i epilepsija ("sveta bolest") koja nije uzrokovana oštećenjima živčanog tkiva.

Za epilepsiju se općenito može reći da ju obilježava/karakterizira povećana podražljivost jednog dijela živčanog sustava ili živčanog sustava u cjelini.

Alkalozna uslijed hiperventilacije jedan je od čimbenika koji povećavaju ovu podražljivost. Hiperventilacija je česta pojava na seansi rebirthinga i zato

preporoditelj treba unaprijed znati da li preporuča osobu koja je sklona epileptičkim napadima.

Ako preporučate nekog tko vam je rekao da je sklon grand-mal obliku epilepsije, stvorite okolnosti u kojima su vanjska buka i svjetlo svedeni na minimum. Također je važno da uspostavite atmosferu u kojoj su emotivni podražaji svedeni na minimum i u kojoj se klijent/pacijent osjeća sigurno. Pripremite čisti kožni remen ili drvenu spatulu koju ćete mu staviti u usta da si ne bi ugrizao jezik za vrijeme grčeva/napadaja grand mala. Spatulu mu nemojte staviti u usta u smjeru naprijed-nazad (tzv. sagitalna ravnina tijela ili ravnina u kojoj bi bila položena strelica kad biste ju odapinjali iz luka) nego tako da jedan kraj drvene spatule strši na stranu uz lijevi ugao/rub usta, a drugi na drugu stranu. Tako će dodirna površina spatule i zubiju biti dovoljno velika da za vrijeme kontrakcije mišića čeljusti prilikom napadaja ne dođe do loma nekog zuba/zubiju.

- ❖ Neki ljudi koji su prošli kroz moja preporodađanja i zatim otišli kod Orra (osoba koja je zaslužna za širenje preporodađanja u svijetu) i njegovih suradnika i tamo se preporodađali u kadi i/ili u prirodi uz vatru, kasnije su ponovo došli na moja preporodađanja i sa omalovažavanjem govorili o preporodađanjima koja su iskusili kod Orra i ljudi uz njega. Tvrdili su da ja vodim bolja preporodađanja (od onih koja su iskusili u Trakošćanu 1996. god.), ali ja sumnjam u osnovanost takvog uspoređivanja. Pretpostavljam da se ne radi o tome da su moja preporodađanja manje ili više kvalitetna od Orrovih. Vjerujem da je stvar u tome što ja osim samog rebirthinga (preporodađanja) dajem i puno toga drugog. Pod etiketom/nazivom "rebirthing" učesnici na mojim preporodađanjima mogu dobiti/uzeti puno više (i u tehničkom i u spiritualnom smislu) nego što im nudi samo preporodađanje.

S druge strane, katkad naiđe netko kome se ne sviđa moj pristup.

- ❖ Prije preporodađanja obavezno provedem učesnike barem kroz relaksaciju, a poslije preporodađanja dopunim/produbim relaksaciju i nastojim učesnike uvesti u meditativno stanje. Rebirthing je dobra priprema za meditativne tehnike. Međutim, postoji i niz drugih tehnika pranayame koje su još bolja odskočna daska ili pripomoć za/u pokušaju skoka u meditativno stanje.

Sa "kisikom" (energijom i čistoćom) nagomilanim zahvaljujući pranayami – lakše je zaroniti u dubine meditacije. Meditacija postaje moguća tek kad prerastete tjelesnu (ograničenu fizičku) svjesnost.

- ❖ Naprednijim učesnicima svojih preporodađanja ponekad dajem instrukciju da prenesu pozornost sa fizičkog (grubog tjelesnog) na suptilno disanje.

Jedan od načina da se to učini je da pri udahu zamišljate da vam tijelo poput balona raste unedogled (ili da vam svjesnost ekspandira u beskraj) i da se pri izdahu skupljate u točkicu i smanjujete na nulu.

Širenje u beskonačnost je po krajnjem ishodu/rezultatu identično smanjivanju u beskonačnost tj. konačni učinak jednog ili drugog svodi se na isto: Ukinuće ega (ograničenog "ja") ne razlikuje se od eksplozije/ekspanzije ega u sveopće/univerzalno Ja.

- ❖ Tehnika preporodađanja (rebirthing) mijenjala se tijekom vremena tako da se današnje suho preporodađanje tehnički puno razlikuje od klasičnog/originalnog. Razvile su se varijante/inačice rebirthinga od kojih neke imaju posebne nazive, primjerice "vivation". Tipičnom preporodađanju uobičajenom kod Orrovih učenika, nedostaje kvalitetna relaksacija prije početka (na početku) seanse. Moje inačice rebirthinga obavezno uključuju najbolje načine psihofizičkog opuštanja, tehnike za ostvarenje želja, razne metode kontemplacije itd. Sâm ili uz pomoć svojih asistenata, ja obično svaki put vodim drugačiji splet tehnika. Ja zapravo vodim učesnike kroz niz uzastopnih tehnika (meditativnih i inih tehnika), a rebirthing tj. preporodađanje je samo jedna u slijedu tih tehnika. Kroz koje će tehnike učesnici proći neposredno prije nekog određenog preporodađanja i kroz koje će tehnike učesnici proći nakon svakog pojedinog rebirthinga – ovisi o mojoj trenutačnoj

odluci. Ponekad najavim nešto unaprijed i onda se držim svoje obznanjene odluke, ali više volim dok (kad) ni učesnici ni ja sam ne znam što nas čeka/očekuje i ništa ne očekujemo. Dopuštamo Božanskoj Inteligenciji da nas vodi i otvaramo se za Nepoznato, za Svevišnjeg Boga.

- ❖ Da bi seansa preporađanja protekla na što ugodniji način, poželjno je da buduće učesnike unaprijed upozorite da ne opterete želudac hranom neposredno prije preporađanja. Kod onih koji su došli na rebirthing s pretrpanim želucem, tijekom prakticiranja može se javiti mučnina i nagon za na/za povraćanjem. Nadalje, kad učesnici imaju pune želuca velik dio energije usmjeren je na probavu, a disanje je otežano.

Povrh svega, mentalna koncentracija svih sudionika koji su se prejeli bit će loša i stoga (bez obzira na kompetentnost i vještinu preporoditelja) to sigurno neće biti vrhunsko preporađanje.

S druge strane, nije potrebno da ljudi na preporađanje dođu natašte jer jaka glad također može odvratiti/skrenuti njihovu pozornost u neželjenom smjeru.

- ❖ Najbolje je da klijenti dođu na preporađanje u laganoj i komotnoj/prostranoj odjeći od prirodnih materijala. Sa sobom trebaju ponijeti nešto na čemu će za vrijeme relaksacije i rebirthinga ležati i nešto čime će pokriti/utopli svoja tijela. Vjerojatno vam je poznato da pod djelovanjem npr. alkohola dolazi do vazodilatacije pa čovjek najprije osjeća toplinu, a nakon toga (kad se velik dio topline oslobodi iz tijela u vanjsku okolinu) osjeća hladnoću.

I za vrijeme relaksacije javlja se sličan osjet topline zbog popuštanja napetosti u krvnim žilama i pojačanog priliva (boljeg protoka) krvi. Drugim riječima, tijekom relaksacije temperatura tijela pada pa trebate spriječiti naknadnu pojavu osjećaja hladnoće koji bi pokvario uspjeh/stanje opuštenosti.

Stoga, čak i ljeti (u uvjetima umjerene kontinentalne klime) tražim/zahtjevam od učesnika da se pokriju.

- ❖ Prije seanse (jedan ili više uzastopnih ciklusa) preporađanja, učesnike uvedem u relaksaciju. Prije relaksacije pošaljem ih preventivno u WC da obave malu i, po potrebi, veliku nuždu.

Relaksaciju je najlakše voditi u tihoj, zamračenoj i prozračenoj sobi. Sobu treba prozračiti prije relaksacije, a za vrijeme relaksacije propuh nije poželjan.

Recite učesnicima da skinu sat, nakit i sve što ih smeta. Neka izuju cipele i neka gornji rub čarapa povuku nadolje do svoda/luka stopala (da im ne stežu noge) ili neka ih skroz izuju. Neka olabave opasač (ako ga imaju) i neka se otarase svega što ih steže i ometa im cirkulaciju krvi i energije.

Poželjno/preporučljivo je da leže u šavasani (položaj mrtvac) na relativno tvrdoj podlozi. Ležanje na leđima na tvrdoj i ravnoj horizontalnoj podlozi koristi njihovoj kičmi (poboljšava statiku kralježnice) i pomaže im da održe budnu svjesnost.

- ❖ Demonstrirajte im kako se zauzima položaj mrtvac. Legnite na leđa i savijte noge u koljenima da bi izdigli zdjelicu tako da donji (slabinski) dio kičme priligne na pod, a zatim polako ispružite noge nastojeći da vam donji dio leđa i dalje ostane priljubljen uz podlogu. (Naravno, ne ležite neposredno na podu/podlozi). Objašnjavajte im što činite dok im pokazujete što trebaju činiti. Zatim neka oni naprave isto uz vaše upute. Recite im da polože noge tako da budu razmaknute približno za širinu njihovih ramena i neka stopala okrenu blago prema van. Drugim riječima, neka prste nogu usmjere donekle lateralno (pomalo na stranu) tako da smanje mogućnost da im pete nažuljaju zbog pritiska. Naime, seansa može potrajati satima pa je važno da se smjeste vrlo udobno, kao da odlažu/ostavljaju tijelo da zaspi.

Ruke su ispružene i blago odmaknute od tijela. Pasivno otvoreni dlanovi gledaju prema gore i malo prema unutra. Ramena su izbačena prema van, na stranu. Glavu bi mogli blago ljuljati lijevo-desno, a onda je pustiti da se pasivno smiri/zaustavi u središtu tj. tako da nije okrenuta postrance. Ako smatraju da je potrebno, neka stave nešto (jastučić) ispod vrata i potiljka. Također je dobra ideja

da sklopljene očne kapke prekriju čistim ručnikom/tkaninom da bi reducirali stimulaciju svjetlom. Ako su im oči u manjoj mjeri izložene svjetlosnim podražajima, razumljivo je da će njihov mozak imati manje posla. Sve što iritira njihova osjetila i mozak, iritira i njihov um i tako im otežava mentalnu i fizičku relaksaciju.

- ❖ Za relaksaciju (koja prethodi preporađanju i slijedi nakon njega) u pravilu preporučujem šavasanu, ali za samo preporađanje katkad preporučujem i druge položaje. Primjerice, učesnici mogu ostati ležati na leđima s tim da savinu noge u koljenima i prekriže ih kao u siddhasani ili kao u swastikasani. Još jedan primjer ležećeg položaja sa savijenim nogama u koljenima je da se sastave tabani (da se dodiruju poput dlanova ruku sklopljenih u drevnoj kršćanskoj molitvi) i koljena puste da padnu/vise, lijevo na lijevu, a desno na desnu stranu.

Preporađanje bi trebalo teći na što opušteniji način, no (s obzirom da je to voljna tehnika) totalna relaksacija nije moguća za vrijeme preporađanja. Čak i kad se povinujete volji drugog ljudskog bića, vjerojatno izvršavate njegove komande koristeći svoju volju. Ako biste prestali voljno disati i voljno držati pozornost na disanju (tj. namjerno biti svjesni disanja i namjerno disati), onda to više ne bi smjeli zvati preporađanjem. A kad god koristite svoju volju – to nije totalna relaksacija.

- ❖ Za vrijeme rebirthinga, kod žena koje su rađale, određene pozicije tijela mogu restimulirati/oživjeti sjećanja na rađanje do točke kad počnu ponovo proživljavati porođajne bolove. Tijekom preporađanja nekim učesnicima savijem noge u koljenima i primaknem koljena prema grudima. U tom položaju bedra pritišću trbuh, a ujedno je to i položaj autotransfuzije. Ovo podsjeća na (uobičajeni) položaj fetusa i katkad to uistinu koristim da bih klijenta postavio u sličan položaj kao i kad je bio čedo u maternici/uterusu. Međutim, najčešće postavljam klijenta u navedeni položaj samo da mu potakne strujanje krvi prema mozgu i da mu olakšam dizanje/vraćanje (životne) energije prema glavi.

Ponekad učesnikovo tijelo, koje leži u šavasani, naizgled samo od sebe počne zauzimati položaje i kretnje tipične za novorođenčad i za intrauterinu (fetalnu) fazu življenja. Primjerice, osoba se iznenada može sklupčati i praviti pokrete sisanja.

Također, vi možete pomoći klijentu da osvijesti (ponovo proživi) novorođenačke dane svog života tako da ga navedete da diše poput novorođenčeta.

- ❖ Ne dozvoljavam učesnicima da dekom/prekrivačem ili bilo čim drugim prekrivaju nos jer bi na taj način ponovo udisali veliku količinu prethodno izdahnutog CO₂. U sklopu tehnika koje slijede nakon preporađanja, katkad napravim izuzetak od ovog pravila: Nakon čitave seanse (obično na kraju tehnika koje slijede nakon rebirthinga) ponekad predložim preporođenima da legnu u fetalni položaj na desni bok (tako da lijeva nosnica postane dominantna tj. prohodnija) i da se prekriju prekrivačem preko glave. (Također bi se mogli samo u mašti sklupčati kao fetus, bez da i fizički zauzmu/imitiraju fetalni položaj.) Tada ih navedem da se osjete sigurnima i zaštićenima kao biser u školjci. Zatim ih vratim u prenatalno razdoblje kad su (obično) naglavačke plutali u toploj plodovoj vodi (amnionskoj tekućini) u majčinoj utrobi.

- ❖ Prije ovoga možete im potaknuti sjećanja na dojenačko razdoblje života. Jedan od načina da im u tome pomognete je da im predložite da sišu. Fizičko ili imaginarno/zamišljano dudanje dude i/ili pokreti sisanja majčinih dojki mogu poslužiti kao trik za olakšavanje sjećanja na dojenački period djetinjstva. Pod fizičkim cuclanjem dude ne mislim da moraju uistinu cuclati dudu varalicu ili sisati palac nego da samo čine takve pokrete, sa ili bez zamišljanja bočice s mlijekom, majčinih grudi i sl. Relaksaciju uvijek koristim kao ulazna i izlazna vrata, prolaz u onostrano.

Stoga im govorim da prihvate sve bez ikakvog opiranja i da svemu kažu "DA" bez ikakvog forsiranja. Oni ponekad ponavljaju u sebi "DA...DA...DA..." kao mantru,

ali im ja velim da to ne moraju izgovarati čak ni u mislima. Ako to oni ipak žele (jer osjećaju da im mentalno izgovaranje riječi "DA" olakšava stav totalnog prihvaćanja), nemojte im to braniti.

- ❖ Nakon što su bili začahureni (imali stav zatvorenosti) u fetalnom položaju, neka se sasvim otvore sa ili bez pomoći neizgovorenog zvuka "DA" i ideje da su čitav svemir (cijeli univerzum) odjednom.

Na kraju seanse mogu se protegnuti i zijevnuti jednom ili više puta. Ako žele mogu još neko vrijeme (nekoliko minuta) namjerno izdisati i udisati osjećaj jednosti, polaganim/sporim, dugim i dubokim respiratornim pokretima. No ne dopustite im da to predugo rade jer bi mogli ući u novi ciklus preporoda.

Nakon što sam im rekao da zijevnu i da se istegnu/protegnu i nakon što sam im rekao da protrljaju sklopljene očne kapke i otvore oči – seansu smatram završenom. Početnici koji naglo ustanu (a nisu navikli na duboko disanje) mogu imati prolazan osjećaj vrtoglavice i omaglice. Isto se može javiti i za vrijeme samog preporoda (čak i u ležećem, vodoravnom položaju tijela) zato jer duboko disanje ubrzava/poboljšava cirkulaciju krvi u mozgu. Kad se klijent navikne na svjesno povezano (bez zadržavanja daha) disanje ova vrtoglavica/omaglica će prestati. Klijentima recite da se to kod njih moglo očekivati i da je to privremena i (u pravilu) bezopasna pojava.

- ❖ Ako nakon preporoda osjećaju mučninu, glavobolju i sl. (*a prije seanse toga nije bilo*), recite im da je to vjerojatno posljedica pojačane i ubrzane detoksikacije u organizmu i savjetujte im da ne uzmu analgetike i sl. Umjesto da uzmu nove otrove da potisnu neugodnosti nastale zbog uzburkavanja starih otrova koje su godinama taložili u organizmu – neka strpljivo pričekaju da njihovo tijelo eliminira/izbaci otrove. Tijelo će dobiti priliku da se pročisti samo ako ga čovjek u tome ne spriječi uzimanjem tobožnjih lijekova koji prekidaju krizu pročišćavanja pa se čovjek privremeno osjeća bolje, ali zapravo trajno pogoršava svoje zdravstveno stanje (osim ako ne odluči obrnuti proces, što znači da je voljan proći kroz pročišćavajuću krizu). Ne morate toliko brinuti ako su glavobolja, mučnina itd. rezultat (nepotpunog) preporoda, ali ako netko ima ove simptome prije seanse preporoda – budite oprezniji i provjerite o čemu je riječ (istražite o čemu se radi).

- ❖ Kad se učesnici smjeste u šavasana (ili neki drugi udoban položaj) zamolim ih da ostanu pasivno nepokretni čak i ako osjete želju da se premjeste ili pokrenu. Relaksiranje je pasivan proces u kojem učesnici aktivno dozvoljavaju da nastupi relaksirano stanje. Ako se aktivno/voljno fizički pokrenu kad osjete da ih nešto svrbi, počinje žuljati itd., ista stvar bi se nakon kratkog vremena mogla ponoviti. Proprioreceptori (tjelesni senzori koji registriraju kretnje) će stalno odašiljati nove živčane impulse/signale ka mozgu i mozak će neprekidno biti zaposlen obradom novih informacija.

U početku vodim pozornost učesnika od jednog do drugog dijela tijela tako da postanu svjesni tjelesnih napetosti i daju priliku tijelu da se opusti. U okviru toga ponekad ih navedem da osjete kako im srce kuca mirno, snažno i ravnomjerno. Skoro svaki put im usmjerim pažnju na njihovo disanje. Kažem im da budu nezainteresirani svjedok, da se ne upliću u prirodan tijek disanja, da ne pokušavaju promijeniti ritam disanja i/ili način disanja i/ili bilo koji drugi parametar disanja. Razjasnim im da jednostavno ostanu neutralni (indiferentni, ravnodušni) svjedok spontanog disanja. I pustim ih da promatraju svoje tiho, polako, slobodno i lako disanje. Napredni aspiranti mogu pomoću ove meditativne tehnike ući u stanje meditacije (dhyana). Disanje, rad srca i sve fiziološke funkcije mogu se spontano zaustaviti, a mentalni procesi (modifikacije uma) će se također zaustaviti. Prestankom tih procesa/promjena pojedinac ulazi u carstvo Tihog Znanja.

- ❖ Osobitu pažnju poklanjam opuštanju govornog aparata. Ako su fizički organi za govor opušteni, pojedinac lakše nadilazi mentalni verbalizam ili nutarnje

dijaloge/monologe. On prerasta sferu govora (zamišljenih riječi, zvukova, slika...) i postiže Tiho (Nijemo) Znanje.

Naročitu pozornost poklanjam opuštanju očiju. Da bi omogućio očima da se opuste učesnik ih treba promatrati kao zaigranu tuđu djecu. Učesnik/aspirant treba biti ravnodušni svjedok REM-a tj. spontanah očnih pokreta. On ne smije hotimice pokretati očne jabučice niti na silu pokušati zaustaviti spontane očne kretnje. Kad se očne jabučice opuste i zaustave/smire same od sebe, aspirant nadilazi umovanje (željenje, mišljenje i sl.) i stiče mentalno spokojstvo i Tiho Znanje/Spoznaju.

- ❖ Početak uspješnog opuštanja obilježen je osjetom težine i topline u tijelu. obraćajući pozornost na osjet tjelesne težine čovjek postaje svjestan težine i pojačava subjektivni i objektivni osjet/percepciju težine, a zaboravlja na lakoću koja je također prisutna u tijelu. Isto tako on može podići temperaturu usmjeravanjem pažnje na ono što je toplo u tijelu i zanemarujući (i, prema tome, oslabivši) ono što je hladno. U tijelu je prisutna i težina/toplina i laganost/hladnoća. Svrha relaksacije nije da jedno bude zamijenjeno drugim niti drugo prvim. Svrha relaksacije je postizanje ravnoteže/sklada i nadilaženje parova suprotnosti.
- ❖ Inače (uspud rečeno), postoji tehnika mentalnog anestetiziranja fizičkog tijela namjernim naizmjeničnim zamišljanjem parova suprotnosti. Primjerice, ako želite anestetizirati desnu ruku zamišljajte je potopljenom u ledeno hladnoj vodi, pa u vrućoj vodi... Zatim se ponovo neko vrijeme uživljavajte u imaginarni osjet hladnoće u desnoj ruci, pa se opet vratite na vrućinu itd. sve dok vam desna ruka ne "odrvni". Uspješnost u ovakvim eksperimentima ovisi o stupnju vaše opuštenosti i metalne sabranosti/koncentracije.
- ❖ S parovima suprotnosti nekad sam izvodio razne pokuse na dobrovoljcima. Primjerice, naveo bih pojedinca da u desnoj nozi i desnoj ruci (ili na desnim ekstremitetima i na cijeloj desnoj strani trupa izuzev glave) osjete onoliko hladnoće i lakoće koliko trenutačno mogu osjetiti. Zatim bih mu usmjerio pozornost na lijevu stranu i rekao mu da na toj strani potraži osjet težine i topline. Eksperiment se također može raditi zasebno s težinom/lakoćom, a zasebno s toplinom/hladnoćom. U tijelu je prisutna i težina i lakoća i (također) toplina i hladnoća tako da osoba samo treba pronaći ono što je već prisutno i neko vrijeme na tome zadržati pozornost. Drugim riječima, ovi osjeti nisu izazvani autosugestijom. Međutim, u redu je ako praktičar ima stav da on (autosugestijom, afirmacijom ili imaginacijom) stvara željena stanja, osjete itd. Eksperimenti su nepotrebni ako unaprijed znate ishod. A ako ne znate unaprijed kakav će biti rezultat, morate biti vrlo oprezni i jako pažljivi. Zbog vašeg neznanja mogli biste izazvati relativnu asimetriju, neravnotežu i neravnomjernu raspodjelu prane. Ako neka psihoteknika izaziva neželjenu suptilnu asimetriju onda biste trebali znati komplementarnu psihotekniku za neutralizaciju/poništenje štete nastale tom asimetrijom. Postupci koji izazivaju polariziranje suprotnosti obično se koriste/primjenjuju u svrhu povećanja razlike potencijala i tako doprinose povećanju energetskog napona.
- ❖ Jednom sam, vodeći relaksaciju, rekao sljedeće:
"Zamislite da je vaše tijelo bezbojno, bez ikakve boje.
Ono nema boja, pa čak ni prozirnu boju.
Ono nema masu, ni težinu ni lakoću.
Ono nema oblik niti ikakvih atributa.
Vi ste bez tijela. Kako je to biti bez tijela?
Kad nemate tijela – ništa nemate. "
Jednom drugom prilikom rekao sam ovo:

"Vaše tijelo je sjećanje. Sve percepcije su sjećanja. Vaše emocije su sjećanja. Vaše misli su sjećanja. Vaši planovi za sutra su sjećanja. Sve ideje su sjećanje. Sve čega ste svjesni je sjećanje. Sve su to spomenici/fosili tobožnje prošlosti u tobožnjoj sadašnjosti. Sve je san. I ovo je san. "

- ❖ Relaksaciju započinjem kao fizičku relaksaciju (opuštanje grubog tijela), a nastavljam kao mentalnu/psihičku. Fizička relaksacija vodi do točke isključenja osjetilne percepcije, do točke u kojoj pojedinac zaboravlja fizičku okolinu i grubo tijelo. Ovako duboka relaksacija nazvana je YOGA NIDRA-om. To je budno spavajuće stanje. To znači da je pojedinac dopustio tijelu da zaspi i da (dok fizičko tijelo spava) on sanja svjestan.
- ❖ Relaksacija može biti vođena u nekoliko faza. Početna faza u većini pristupa relaksaciji je (p)opuštanje fizičkih/tjelesnih napetosti. Kao sljedeći stadij često se koristi vođena imaginacija. Ako usmjerite pozornost klijenta ka njegovom umu, vi ga navodite (pomažete mu) da zaboravi svoje grubo tijelo. Mogli biste režirati mentalni "film" u kojem će vaš klijent imati glavnu ulogu. Primjerice, u jednoj sceni on može sjediti bosonog na obali bistrog potoka. Voda žubori i dotječe od izvora (izvor je smješten u daljini s desne strane desne noge) ka njegovoj desnoj nozi i otječe od njegove lijeve noge (lijeva noga je na strani ušća) prema ušću. Ovoj zamišljenoj sceni mogli biste pridružiti ideju da potok/voda izvlači iz klijentovog tijela sve napetosti i stresove kroz njegove tabane. Vi trebate zamišljati i osjećati ono o čemu govorite i tako pomoći klijentu da to sam lakše zamisli i osjeti. Ili, drugi primjer, neka njegovo tijelo plovi rijekom poput mjehurića u vodi ili ležeći na leđima na nekoj splavi. I neka tjemenom (tako da glava prednjači) ide prema ušću. Dakle, neka izvorište kose (vrh glave) bude pramac vašeg tijela dok ono širokom rijekom plovi ka neizmjernom oceanu.
- ❖ Neke od mentalnih slika i zvukova koje najčešće koristim su ove:
Scene bezbrižnog godišnjeg odmora, ugodne slike iz klijentovog ranog djetinjstva, prostrana/ogromna i sunčana morska plaža, bijeli oblaci ili oblak, zalazeće i izlazeće Sunce, vedro nebo, zvjezdani svemir, grmljavina gromova i munja, Sunce u zenitu (podne) plus zujanje mnoštva pčela, OMMM... tj. vibracija koja nalikuje na šum/huk vodopada plus svudaprostirući sjaj/blistavilo...
Kad se radi o trenucima iz klijentovog ranog djetinjstva, neka on sam odluči u koju će scenu/prizor ući. Preporučite mu da izabere i ponovo doživi neku ugodnu situaciju (u kojoj je osjećao duboko spokojstvo). Neka se prenese u najraniji trenutak ovog svog utjelovljenja (inkarnacije) kojeg trenutačno može dozvati u svoj svjesni um. Kasnije će se lakše moći sjetiti i odavno (prividno) zaboravljenih stvari. Djeca (osobito u ranom djetinjstvu) imaju znatno drugačije stanje svjesnosti. Ona imaju drugačiji EEG i znatno različito funkcioniranje mozga od zatrovanih i iskvarenih odraslih osoba. Dijete ima manje misli i više prane (više životne sile ili energije). Djeca su obično fizički i psihički čišća od većine tzv. odraslih ljudi.
- ❖ Konkretna mentalna slika (uključujući zamišljene zvučne vibracije i ostalo) obično u umu učesnika povezujem/asociram s uzvišenim i suptilnim, vrlo apstraktnim idejama. Primjerice, ako klijent u mašti stoji ispod vodopada, on toj sceni može pridružiti ideju da biva preplavljen "slapovima" Božje Milosti. Slika zalaženja Sunca može biti asocirana sa smirivanjem uma; zaranjanje Sunca ispod horizonta s ispunjenjem i spokojstvom. Jato ptica gubi se u daljini i u svom letu ka Suncu one se slijevaju u jednu jedinstvenu pticu koja uranja u središte Sunca i gubi se (nestaje, iščezava) u Njemu. Let ptice ka središtu Sunca, dok se ne pretvori u točkicu i sasvim ne iščezne, može biti uspoređen s poništenjem ega (smrt ograničene svjesnosti), a rađanje/uzdizanje Sunca na istočnom (jutarnjem) horizontu s uskrsnućem univerzalne/totalne svijesti ili sveopćeg "Ja". Sveprostiruće svjetlo može simbolizirati sveznanje ili božansku svijest. Dok klijent zamišlja da se njegovo fizičko tijelo rastvara u beskonačnom oceanu poput lutke od soli, neka imaginarnom osjetu rastvaranja pridruži osjećaj da se njegova

svjesnost širi unedogled. Kad se svjesno poistovjeti/stopi s tim beskonačnim oceanom, recite mu da ocean simbolizira bezuvjetno blaženstvo i savršeno spokojstvo. Recite mu da je on (sam po sebi) uistinu taj ocean, sveocean svijesti same u sebi. Uistinu, on i jest Apsolutna Sloboda i Totalna Svijest.

- ❖ Želja je suptilna forma misli. Misao je grublja/zgusnutija forma želje. Emocije/osjećaji su zgusnute misli (ideje). Fizičke stvari i pojave su samo materijalizirani oblici emocija. (Emocije su nefizička sviđanja i nesviđanja.) Um je izgrađen od parova komplementarnih želja/misli: DA i NE, plus i minus, "ima" i "nema", "ja" i "drugi/drugo"... Fizički univerzum je gruba modifikacija (zgusnuta forma) uma. Drugim riječima, grubomaterijalni svemir je samo sjena suptilnog uma. Um se može poništiti kroz objedinjenje suprotnosti (koje ga sačinjavaju) ili tako da usmjerite pozornost ka izvoru uma. Izvor ili korijen uma je misao /ideja o "ja". To je ego tj. lažno/iluzorno "ja".
- ❖ Mentalna relaksacija ili opuštanje/smirivanje uma je postizanje slobode/neovisnosti od uma (i cjelokupnog univerzuma). Budite poput nebeskog prostora koji ostaje isti bez obzira da li njime plove raznobojni oblaci ili oblaka uopće nema. Dok nebom vašeg uma plove oblaci najrazličitijih želja i misli – ostanite spokojni, vedri, nedodirljivi, mirni. Budite i ostanite ravnodušni/neutralni svjedok spontanijih mentalnih procesa. (Do)pustite "dobrim" i "lošim" mislima neka se misle, neka teku same od sebe. Nemojte ih hotimice prosuđivati/procjenjivati, ali ako do toga dođe spontano – ne pokušavajte to spriječiti. Ostanite ravnodušni/indiferentni svjedok procjenjivanja/prosuđivanja ne nastojeći ga zaustaviti na silu (tj. svojom voljom). Drugačije rečeno, nipošto se (ni na koji način) ne uplicite u igre i igrice vašeg uma. Samo budite svjesni mentalnih riječi, slika i svega ostalog (bilo čega) čega ste svjesni. Vi niste taj koji misli ili ne misli. Misli nisu ni vaše ni tuđe. Nemojte ništa činiti u svezi misli. Ni ovo ni ono. Nemojte voljno započinjati misli niti ih zadržavati (zamrznuti) niti mijenjati niti prekidati niti... Ukratko, nemojte voljno /namjerno misliti niti zaustavljati mišljenje. Ovakva meditacija (na um i mentalne objekte i subjekte) otvorit će vam vrata Tihog Znanja.
- ❖ Završna faza integralne relaksacije u koju uvodim učenike/aspirante nadilazi svaki opis. Ona zapravo ne nastupa zbog mojih verbalnih uputa nego zbog prijenosa moje "nutarnje" opuštenosti (mog stanja spokojstva) na aspirante. Verbalne instrukcije im samo predlažu da budu poput praznog pehara okrenutog/otvorenog prema nebu. Kad polože svoje pehare ispod neba, slapovi božje milosti ispunit će posude njihovih umova i tjelesa. Kad ih dovedem do ovog stupnja, podsjetim ih da relaksacija nije nikakva vježba i da od njih ništa ne očekujem. Podsjetim ih da od njih ne tražim nikakav uspjeh niti da se prepuste osjećaju neuspjeha. Često u tom (završnom) stadiju govorim nešto poput ovog:
Neka tijelo spava, ali vi budite/ostanite budni. Dozvolite tijelu da umre ako ono to samo želi, ali vi ostanite svjesni. Ne forsirajte... Ne odupirite se... Ne pokušavajte ništa započeti... Ne pokušavajte ništa dovršiti... Ne trudite se održati/zadržati postojeće stanje... Ne pokušavajte biti manje/slabije svjesni... Ne nastojte na silu proširiti i pojačati svoju svjesnost... Ne pokušavajte biti svjesni na ovaj (isti) ili onaj (drukčiji) način... Ne odustajte. Ne trebate namjerno slušati ili ne slušati moj glas... Nemojte voljno usmjeravati svoju pozornost... Nemojte kontrolirati svoju pažnju... Nesputana (razobručena) svjesnost... Nemate potreba i obaveza. Ništa ne trebate... Ništa ne morate...
Sasvim slobodna svjesnost... Spokojstvo (nepomućenost svepostojanja)... Neuvjetovano Blaženstvo (Ananda)...
ltd.
- ❖ Učestalom praksom, aspiranti stiču sposobnost da se sasvim opuste a da ne upadnu u nesvjesni trans (murča-u). U međuvremenu pazim da ih odvedem samo onoliko daleko koliko mogu podnijeti, a da ne utonu u duboki san bez

sнова. Naime, kad vodim kvalitetnu relaksaciju ljudi lako zaspu. Ponekad ih pustim da spavaju, i pred kraj seanse (ili ranije) oni se spontano tj. sami od sebe probude i osjećaju se osvježeni i obnovljeni. Međutim, najčešće ih ja budim. Obično ih probudim fokusiranjem svoje pozornosti na njih kao na svjesna bića (umjesto da vjerujem da su grubomaterijalna tjelesa), a katkad ih probudim odmjerenim dodirrom. Ako su u stanju plitkog sna/sanjanja onda im (preko odjeće) dodirnom točku smještenu na pola puta između lijeve i desne bradavice dojki. To je akupunkturna točka Shanzhong (RM 17), ali vi ne trebate određivati njenu točnu lokaciju osim ako je namjeravate stimulirati u terapijske svrhe. Dakle, one koji su u površnom snu lagano dotaknite po grudima, a kod čvrstih spavača možete primijeniti pritisak na točku između obrva (Yintang tj. aku-točka PE1).

Morate stalno voditi računa da vam klijenteli ne odluta pažnja, da ne postanu odsutni. Osobito trebate paziti da vam učesnici ne uđu u hipnotički trans. Oni trebaju ostati svjesni (lucidni, budni) svo vrijeme tako da se pri završetku cijele seanse mogu prisjetiti (po volji dozvati) svega kroz što su prošli.

Tijekom relaksiranja, najbudrije je NE provocirati (ne poticati) ikakve želje, misli, emocije/osjećaje, osjete itd. Majstori Yoge spontano primjenjuju ovaj princip tijekom života i smrti. Nepomučenost postojanja implicira/podrazumijeva nekorištenje vlastite volje da biste nešto izazvali ili ne izazvali. Što god se pojavi u vašem umu – nemojte se boriti protiv toga, nemojte to pokušavati gurnuti na/u stranu i nemojte bježati od toga. Bilo što da iskrсне/dođe u žarište vaše (svjesne) pozornosti – nemojte to napasti, nemojte to potisnuti i NEMOJTE NIŠTA ČINITI U SVEZI TOGA:

Nemojte to pokušavati održati/zadržati takvim kakvo jest niti to pokušavajte promijeniti, niti usporiti, niti ubrzati, niti svojevolumno prekinuti. Nemojte to pokušati negirati/poricati, nego to jednostavno zanemarite/ignorirajte.¹

Napustite iluziju da ste činitelj (onaj koji djeluje). Oslobodite se vjerovanja/samoobmanjivanja da ste promatrač ili netko tko doživljava stvari, pojave (fenomene i noumene) i bića.

- ❖ U svakodnevnom životu ljudi u pravilu usmjeravaju svoju pozornost prema “van” tj. prema fizičkim i mentalnim entitetima. Primjerice, ako ste svjesni neke želje ili misli (npr. ideje o “ja”) ili kad ste svjesni mentalne crnine, praznine i ništavila – vi ste svjesni jednog “vanjskog” objekta.

Atma-vičara je spiritualna tehnika namjeravanja da neposredno/direktno doživite Sebe s tim da si otvoren(a) na svaku mogućnost u svezi toga tko (što) si Ti uistinu. Meditativna tehnika nepristranog svjedočenja je življenje svakodnevnog života na takav način da je jedan krak/dio Tvoje pozornosti usmjeren ka vanjskim entitetima, a drugi ka samom Sebi. Stoga spiritualna tehnika svjedoka uključuje samosvjedočenje. Tehnika svjedoka je prakticiranje Atma-vičare u svakodnevnom životu. Puna Atma-vičara značila bi da ste svu svoju pozornost poklonili svom stvarnom /istinskom “Ja”. Ako usmjerite svu svoju pažnju prema “unutra” – otkrit ćete da nemate nikakve veze s prostorom i vremenom i da ne podliježete nikakvim ograničenjima. Ovdje i sada ili/i bilo gdje i bilo kada, Ti si vjerojatno nečeg svjestan (svjesna, svjesno). Čega god da si svjestan i bez obzira čega možeš biti svjestan, umjesto da usmjeravaš svoju pozornost isključivo onom čega si svjestan – radije pokloni svu svoju pozornost isključivo Onom Koji Je Svjestan.² Ti si “već sada” Savršena Sposobnost. Priznaj To samom Sebi. Potvrdi Sebe samom Sebi.

- ❖ Preporučanje, definirano tehnički, je sinonim za svjesno povezano disanje. Termin “povezano” znači da pri preporučanju nema zadržavanja daha ni nakon udaha ni poslije izdaha. Termin “svjesno” znači da praktičar ne diše mehanički

¹ To zanemarujete tako što se posvećujete Svenadilazećem Onkraju/Onostranom. Nemojte se predati umu, emocijama i tijelu. Nemojte se predati smeću svoje niže prirode; predajte se Svevišnjem.

² Nije tijelo to koje je svjesno niti je um svjestan. Tijelo i um su objekti svjesnosti.

nego da je njegova pozornost primarno (tj. u prvom redu) na disanju, a sekundarno (onako usput) može biti svjestan i drugih stvari. Ja ne potičem klijente da budu svjesni i drugih stvari osim svog disanja, ali im ne branim da pored svjesnosti disanja obraćaju pozornost i na druge stvari, sve dok im barem dio svjesne pozornosti ostaje na disanju. Za razliku odo meditacije na disanje u kojoj je aspirant svjestan spontanog procesa disanja (kao nepristran svjedok koji se ne upliće u prirodni tijek disanja), u preporađanju aspirant diše voljno i namjerno.

- ❖ Recite klijentima da se istuširaju prije dolaska na preporađanje, a idealno bi bilo da to učine neposredno prije same seanse preporađanja. Nije potrebno da se operu sapunom i/ili šamponom izuzev ako sami procijene da su fizički zaprljani. Ovo tuširanje (ili kupanje) poželjno je izvesti ritualno tj. s mentalnim stavom da voda odnosi/ispire sve psihičke nečistoće. Osobito je bitno istuširati kosu jer čista kosa omogućava lakši prijem uzvišenih suptilnih utjecaja. Kad klijent dođe na preporađanje, napravite preliminarni intervju. Ovaj uvodni razgovor je osobito važan ako je to vaš prvi fizički susret s klijentom; osobito ako on nije nikad bio na preporađanju i ima (krive) unaprijed stvorene ideje o preporađanju.
- ❖ Neposredno prije seanse pošaljite klijenta da se pomokri, a po potrebi i defecira (isprazni crijeva). Ne mora to učiniti po svaku cijenu. Ako to ne može učiniti prirodno, ne smije to pokušavati učiniti na silu. Svrha preventivnog odlaska na WC je da smanjite vjerojatnost da seansa bude prekinuta samo zato što klijent mora obaviti veliku ili/i malu nuždu za kojima vjerojatno ne bi imao potrebu usred seanse da ste ga poslali na WC prije seanse.
Nije dobro prekidati seansu, ali nije dobro ni potiskivati prirodne nagone za uriniranjem, defekacijom, kihanjem, zijevanjem i sl.
Stoga, ako klijent za vrijeme seanse osjeti potrebu da se pomokri, ne zabranjujte mu da ode na WC.
- ❖ Preporučujem da seansu započnete s relaksacijom jer je ona jednako vrijedna kao i preporađanje, a može biti i vrednija od preporađanja.
Sâmo preporađanje bi također trebalo teći na što opušteniji način. Preporađanje je voljna tehnika pa totalna relaksacija tijekom sâmog preporađanja nije moguća. Međutim, svedite voljne akcije klijenta na minimum.³ Na fizičkom nivou to znači da samo respiratorni aparat treba biti aktivan dok ostali dijelovi tijela trebaju ostati maksimalno opušteni. Na ovaj način dozvoljavamo energiji da teče slobodnije.
Čak i ako klijent prvi put prolazi kroz seansu i samog sebe smatra "nespiritualnim" i "nezainteresiranim za Yogu", za vrijeme relaksacije njegovo suptilno tijelo može odlebdjeti iznad fizičkog (kao što to ponekad opisuju pojedinci koji su se vratili iz stanja kliničke smrti). U tom slučaju, uspostavite komunikaciju s njim kao sa svjesnim nefizičkim bićem i pozovite ga natrag u tijelo. Ne pokušavajte ga "prizemljiti" naglo i na silu.
Bez obzira što klijent možda nikad dosad nije prakticirao nikakve spiritualne vježbe/tehnike i usprkos tome što možda nikad ništa nije čitao i slušao o ezoteričnim (okultnim) znanostima, prema mom iskustvu on ipak lako može doživjeti svjesnu spontanu astralnu projekciju (vantjelesno iskustvo) čak i ako mu se ne ukaže na takvu mogućnost.
U svakom slučaju, što će se događati ovisi i o preporoditelju i o njegovom klijentu/klijentima.
- ❖ Preporađanje se može prakticirati s udahom i izdahom kroz usta, ali ja u pravilu preporučujem preporađanje s udasima kroz nos, a izdasima ili kroz nos ili kroz usta ili djelomično kroz nos, a djelomično kroz usta. Početnicima obično predložim da dišu na način na koji im je najlakše disati. Dajem im samo najosnovnije upute, a kad ih usvoje dodajem im nove. Recimo, mogli bi izdisati s

³ Uostalom, sâmim tim što se osoba povinuje vašim komandama, njezine akcije više ne proizlaze toliko iz ego-centra. Ipak, ego je još uvijek u igri sve dok osoba smatra da je ona ta koja izvršava komande.

idejom da pri izdahu izdišu sjećanja, brišu osobnu povijest i oslobađaju se robovanja prošlosti (tako da im prošlost više ne uvjetuje sadašnjost i budućnost). Mogli bi disati kroz određenu čakru (energetski centar) pa kroz neku drugu čakru. Mogli bi disati životnu energiju kroz određeni dio tijela. Dišući kroz oboljeli organ mogli bi ubrzati iscjeljenje/ozdravljenje. Mogli bi razmišljati da sa svakim udisajem udišu blistavobijelo svjetlo koje simbolizira božanstvenost i da sa svakim izdisajem izdišu loše osjećaje, napetost, umor i sve nepoželjno. Mogli bi disati s osjećajem da dišu kroz cijelu površinu tijela. Mogli bi osjećati da se unedogled šire (ekspandiraju u beskonačnost) dok udišu, a da se skupljaju u točkicu i splašnjavaju u nulu/ništicu pri izdahu.

Dakle, svjesnom povezanom disanju moguće je pridružiti suptilnije tehnike. S druge strane, možete se odlučiti za elementarnu tehniku preporoda bez ikakvih dodataka.

- ❖ Za većinu ljudi rođenje (izlazak iz maternice) je bio događaj tijekom kojeg su osjetili jak fizički i psihički bol. Kad ste se rodili vjerojatno ste iznenada bili izloženi svjetlu prejakom za vaše oči, zvukovima preglasnim za vaše uši, dodirima pregrubim za vašu kožu itd. Možda vam je pupčana vrpca prekinuta (podvezana i prerezana) prije nego što ste prethodno udahnuili prvi udah. K tome su vas vjerojatno ubrzo odvojili od majke; što je običaj u rodilištima Kaliyuge.
- ❖ Već sâm prvi udah obično dolazi zajedno s bolom. Ako je pri sâmom rođenju vaše disanje postalo udruženo s bolom, pretpostavljam da je danas vaše disanje prilično plitko i inhibirano na razne načine. Ako je vaše disanje sputano i nepravilno, cirkulacija/protok energije u vašem suptilnom tijelu je također otežan (sputan, loš) i sve je u vašem životu loše. Loše/nepravilno disanje ide rame uz rame (ruku pod ruku) s lošim osjećajima i pogrešnim načinom razmišljanja. Krivo/loše mišljenje i loše emocije izražavaju se kroz loše funkcioniranje/fiziologiju organizma, a to uključuje i nepravilno disanje. Ako namjerno uspostavite pravilno i slobodno disanje – vaš nivo energije će se podići. Ako prestanete suprimirati (potiskivati, prigušivati) svoje disanje i sjećanja na prošle traume – imat ćete visok energetski nivo. Ako uspijete sakupiti dovoljno energije (puno prane), sve što je suprimirano postat će oslobođeno. Sjećanja potisnuta u zaborav (nesvjesni um) izronit će u svjesni um.⁴ Na kraju će cjelokupni nesvjesni um postati svjestan.
- ❖ Ljudi prakticiraju tehnike meditacije i njihovo meditiranje je zapravo pokušaj meditiranja. Oni pokušavaju postići stanje meditacije (dhyana) jer su saznali da je meditacija “lift” koji uzdiže pojedinca do totalne svijesti, totalne slobode ili Jedinstva sa Svevišnjim Bogom. Da bi bili sposobni meditirati trebali bi razviti sposobnost voljne koncentracije na neki entitet. Postizanje mentalne koncentracije (sabranosti pažnje) nije lako jer naš um nema naviku da bude miran tj. naša pozornost/pažnja je navikla lutati. Vaša pažnja lako biva odvučena svjesnim distrakcijama (npr. zbog buke u okolini) ili instinktivnim distrakcijama zbog gladi, žeđi, hladnoće itd. Osim toga, vjerojatno je velik dio vaše pozornosti nesvjesno vezan za prošle traume. Na taj način vaš nesvjesni um zarobljava ogromnu količinu životne energije. Ovu energiju možete ponovo imati na raspolaganju, a jedan od načina da ju ponovo oslobodite/zadobijete je rekapitulacija.
- ❖ Rekapitulacijom nazivamo svjesno i namjerno ponovno proživljavanje nekad doživljenih doživljaja. Bolna iskustva iz vaše prošlosti bila su bolna jer ih niste bili voljni prihvatiti odmah i kompletno. Umjesto da se s nečim svjesno sasvim suočite bili ste polusvjesni. Zbog vašeg forsiranja i opiranja prouzročili ste sami sebi bol i loše osjećaje. Kroz rekapitulaciju ovi bolni zapisi gube svoju snagu i emotivni naboj splašnjavaju. Rekapitulacija je moguća jer um sve zapamti i sve

⁴ Nesvjesni i svjesni um su jedan te isti um s tim da je u prvom slučaju um u mraku neosvještenosti, a u drugom slučaju je postao obasjan svjetlom svjesnosti.

ostaje zapamćeno čak i kad tijelo umre i mozak se raspadne. Sve je zapamćeno, čak i ono što smo zapazili subliminalno/nesvjesnom percepcijom. Svega se možemo sjetiti jer je uvijek moguće da se vratimo u prošlost i ponovo prođemo kroz sve to. Redosljed prividno zaboravljenih događaja (starih zapisa) koje izvlačimo iz podruma nespješnog uma⁵ na svjetlo budne svjesnosti, može biti proizvoljan, tj. ne trebate inzistirati na strogo određenom kronološkom slijedu. Obično je potrebno razriješiti sekundarne traume da bi došli do one primarne, prve u lancu. Vjerojatno se u ovom trenu niste kadri prisjetiti traume rođenja (svojeg izlaska kroz rodnicu) i vjerojatno vam sjećanje na traumu začeca (vašeg inkarniranja ili ulaska u maternicu) neće biti dostupno prije nego što se sjetite traume rođenja.

- ❖ Rekapitulacija se koristi u mnogim drevnim/tradicionalnim sustavima spiritualnog samsavršavanja, ali i u suvremenoj/modernoj psihoterapiji. Evo nekoliko primjera:

U suvremenoj dijanetici/sajentologiji terapeut svog pacijenta/klijenta vraća u prošlost da bi ponovo prošao kroz neka iskustava bola, neuspjeha itd.

Neki američki šamani (npr. tolteci) koristili su i koriste namjernu rekapitulaciju cijelog svog života uz određeni način disanja.

Tehnika preporođanja primjenjuje namjerno disanje uz rekapitulaciju koja može ili bi mogla biti vođena/ciljana, ali ju preporoditelj obično ne usmjerava ni na što određeno.

U nekim školama Yoge učeniku se savjetuje da na kraju svakog dana napravi mentalni pregled dnevnih događaja. Yogi zna da je cijeli svemir u njegovom umu. Stoga se on može sjetiti i stvari koje nikad nije doživio. On ne treba pamtit/zapamćivati. Čitav univerzum je njegova memorija, sjećanje.

- ❖ Klijenti koji su dolazili na moja preporođanja 1980-tih godina u pravilu nisu ništa pročitali o preporođanju. (U Hrvatskoj se takva literatura u to vrijeme nije mogla kupiti u knjižarama, a zapravo me nitko nije ni tražio da mu kažem kako da nabavi kvalitetnu literaturu o toj temi.) Zanimljivo je da su na mojim preporođanjima mnoge učesnice rekapitulirale iskustva porođajnih bolova, a neke učesnice (i učesnici) i traumu vlastitog rođenja pa i događanja prije svog rođenja. Da su ove učesnice prethodno čitale literaturu o klasičnom preporođanju, pomislio bih da se to događalo zato što ta literatura stavlja naglasak na traumu rođenja. Ali čak ni ja nisam pridavao važnost traumi rođenja, a ni sad joj ne pridajem veći značaj nego bilo kojoj drugoj traumi. Nisam imao običaj da prije preporođanja puno pričam o preporođanju, niti sam učesnicima nagovijestio mogućnost oživljavanja sjećanja na zaboravljene događaje. Nisam očekivao da će ta (privremeno zaboravljena) sjećanja izroniti na "svjetlo dana" niti sam očekivao suprotno. Sâm naziv tehnike (RE-BIRTHing) usmjerava pozornost učesnika pa je čak i taj naziv/ime jedan od faktora koji su potpomogli ponovno proživljavanje iskustva izlaženja iz maternice. Puno značajniji činitelj je moja AWAKING-RELAKSACIJA, koja aktivira spontanu vulkansku erupciju nespješnih sadržaja uma u svjesni um. Ovom relaksacijom učesnik dozvoljava da nespješno postane svjesno: "Neka svi događaji iz svih vremena i prostora zabljesnu u "mojoj" svjesnosti sami od sebe..."

- ❖ Neki nazovipreporoditelji puštaju klijentima glazbu tijekom relaksacije i preporođanja. Ponekad ta glazba reaktivira neke potisnute (privremeno zaboravljene) sadržaje uma. Glazba može potaknuti izranjanje klijentovih sjećanja povezanih s tom glazbom, ali ista sjećanja bi ionako izronila uz pomoć samog preporođanja, zbog dopunske energije dobivene svjesnim i slobodnim disanjem. Ritam emitirane muzike može odudarati od psihofizioloških ritmova nekih učesnika i može pokvariti ili poboljšati klijentov uobičajeni ritam. Volim

⁵ Opet naglašavamo da svjesni i nespješni um nisu zasebne prostorije, nego osvijetljena i neosvijetljena "mjesto", a svako mjesto je moguće osvijetliti tj. osvijestiti.

dobru muziku, ali preferiram tišinu. Volim kvalitetnu muziku, ali je u pravilu smatram nepoželjnom tijekom relaksacije i preporođanja. Ponekad postoji vanjska buka i mnoštvo drugih stvari i pojava koje privlače klijentovu pažnju. To su vanjske distrakcije, objekti koji odvlače klijentovu pozornost prema van. Ovakva (bučna) okolina nije pogodna za kvalitetno vođenje seanse. Jedini vanjski povod za eksternalizaciju klijentove pozornosti trebao bi biti voditelj/preporoditelj glas. Ako postoje neki drugi vanjski izvori zvukova koji su atraktivni/zanimljivi za klijenta, onda bi puštanje neutralne ili blago ugodne muzike bilo rješenje ukoliko klijent prestane slušati i jedno i drugo. Ali ako bi on nastavio slušati i muziku i druge vanjske zvukove koji su mu privlačili pažnju prije nego što je puštena muzika – niste ništa postigli.

Ako klijent pored preporoditeljevog glasa istodobno čuje još jedan glas ili nekoliko glasova, to mu može smetati. Međutim, ako istodobno čuje žamor/mnoštvo glasova – to vjerojatno neće zasmetati ni njega ni preporoditelja.

Da biste uveli klijenta u totalnu relaksaciju, trebate mu pomoći da isključi osjetilnu percepciju tj. da postigne stanje pratyahare. U pratyahari on/ona ne sluša vaš fizički glas fizičkim osjetom sluha, ali vas ipak može čuti. Isključivanjem pet tjelesnih osjetila uključuje sa "šesto osjetilo", a to je um.

- ❖ Za vrijeme preporođanja klijent maksimum svoje pozornosti treba posvetiti disanju, a minimum (ili ništa) bilo kakvim vanjskim objektima. Ako ste izabrali/odlučili da na određeno vrijeme poklonite svu svoju pozornost disanju – distrakcija je bilo što trenutačno odvlači vašu pozornost od disanja. Ako ste odlučili da meditirate na nešto u vašem umu (npr. na imaginarno Sunce) distrakcija je sve ono što skreće vašu pozornost na neki drugi objekt. Ako bi zamislili Mjesec to bi bila distrakcija. Ako biste čuli ugodnu muziku, neugodnu buku, ili bi vaše oči bile podražene vanjskom svjetlošću – sve bi to bile distrakcije.
- ❖ Kad je pažnja eksternalizirana kroz fizička osjetila, to onemogućava pojedincu da se (u svom vlastitom umu) suoči sa svojim vlastitim umom odnosno sadržajima uma. Bez ovakve introspekcije (osvješćivanja mentalnih sadržaja) istinski spiritualni prosperitet nije moguć.⁶ Maštanje/fantaziranje je mehaničko lutanje pozornosti kroz mentalne mase (pejzaž memorije). U ogromnoj šumi vašeg uma postoji Hollywood, Disneyland, i sva naselja, svi krajolici. Ukratko, sva imena i forme, svi zvuci i oblici. Istraživanje vlastitog sveuma može biti zabavno i korisno. Međutim, znajte da spiritualno samorazviće nije puko sanjarenje ili maštanje. Sanjarenje/fantaziranje je nesvjesni proces. Od spiritualnog aspiranta se ne traži da sanja, nego da sanja sasvim budan i stalno budan. Jedino ako zna da je ovo san, tj. jedino ako je budan u ovom snu, može se probuditi iz ovog sna.
- ❖ Voditi kvalitetno grupno preporođanje nije lako čak ni kompetentnom preporoditelju. Nije jednostavno koordinirati i sinkronizirati veći broj ljudi i ujedno se prilagoditi specifičnostima svakog pojedinca. To je teško za preporoditelja početnika, ali s vremenom ipak postaje lako i jednostavno. Vi ne ubacujete u maksimalnu brzinu svoj automobil na samom startu, nego ga ubrzavate postepeno. Slično tome, dok preporođate svoju klijentelu nemojte ih forsirati da odmah dišu brzo i duboko ili onako ako vi želite. Nemojte pokušavati natjerati svog klijenta da odmah prodiše (počne disati) onako kako vi mislite da bi trebao. To bi bilo kao da na silu otvarate/razgrčete latice nerascvjetalog pupoljka umjesto da pričekate da se postepeno same rašire. Vi samo osigurajte optimalne uvjete i tako pomozite klijentu da se sam rascvjeta. Može biti dovoljno sâmo prisustvo majstora Yoge. Njegova svjetlost može nagovoriti/pobuditi pupoljke da

⁶ Za spiritualni napredak nužno je da čovjek uspije pozornost koja je usmjerena prema van (prema fizičkim objektima) svjesno preusmjeriti odnosno odvojiti od tijela/osjetila. Međutim, kad je postigao ovakvu introverziju, on ne treba prekapati po smeću u svom umu da bi ga se oslobodio. Ne treba analizirati mentalno smeće, nego ga treba zanemariti tako što ćete se predati Svevišnjem, što god za vas bio Najviši ideal.

se otvore. Sunce ne čeka da pupoljci budu spremni, a pupoljci će otkriti da su spremni čim im Sunce kaže da to upravo sad jesu.

- ❖ Bilo mi je rečeno da neki (kvazi)preporoditelji puštaju svojoj klijenteli magnetofonsku snimku određenog kalupa/obrasca disanja zahtijevajući od klijenata da dišu na takav način. Oni vode rebirthing pokušavajući nametnuti klijentima strogo određeni (tobože idealni) model disanja. Oni pogrešno vjeruju da tako povećavaju djelotvornost/učinkovitost rebirthinga, a zapravo čine suprotno. Čak i ako bi ja/vi mogli demonstrirati najbolji ritam i način disanja za svakog pojedinca ponaosob – to bi bilo samo ono što mu trenutačno najbolje odgovara. Shvatite to (što je možda najbolje u tom trenu) kao pripremu za sljedeći korak unapređenja/poboljšanja disanja. Rebirthing bi trebao biti poput majčinog mlijeka koje mijenja svoj sastav u skladu s rastom i razvojem dojenčeta. Pustite klijenta da ide korak po korak. Kad se njegov dah posve rascvjeta, on će živjeti punim životom.

A kad, u dubljoj meditaciji, njegov dah stane – njegova (osobna) svjesnost će se proširiti u Neograničenu Svesvijest.

- ❖ Preporađanje diže energetski nivo, a visok energetski nivo uzburkava taloge nečistoća tj. (re)aktivira potisnute fizičke i psihičke prljavštine. Sva vaša iskustva memorirana/uskladištena su u nesvjesnom umu i mogla bi postati svjesna jer ne postoji stvarna granica između nesvjesnog i svjesnog. Sve što ste zaboravili, uključujući i (vaša) prijašnja utjelovljenja, zaboravljeno je samo prividno i privremeno. Sve mentalne impresije/zapisi ostaju pohranjeni u nesvjesnom umu i utječu na vaše svjesno razmišljanje i ponašanje. Ali ako osvijestite nesvjesne sadržaje uma, oni više nemaju moć da upravljaju vašim životom. Stoga, kad nečija potisnuta/zaboravljena iskustva prošlih trauma isplivaju na vidjelo, ti otrovni/štetni sadržaji uma ne određuju više svjesni život tog pojedinca. Drugim riječima, prošlost pojedinca ne uvjetuje više njegovu aktuelnu sadašnjost jer su štetni sadržaji nekad (dotad) nesvjesnog uma postali svjesni. Sve čega trenutačno niste svjesni prisutno je u nesvjesnom umu. Vi biste trebali razviti moć/sposobnost da u bilo kojem trenu možete postati svjesni (sjetiti se) bilo čega.
- ❖ Neki preporoditelji i njihovi klijenti pokušavaju isforsirati/isprovocirati ponovno proživljavanje sasvim određenih trauma koje su doživjeli u bližoj ili daljoj prošlosti. Primjerice, oni se na silu pokušavaju sjetiti traume rođenja ili pokušavaju razriješiti neki unaprijed izabrani psihički konflikt (npr. sindrom roditeljskog neodobravanja). Ako k meni na preporađanje dođe takav klijent, ja mu obično (pre)poručim da dopusti da redosljed osvješćivanja/osvješćavanja bude spontan. Međutim, ako on inzistira/odluči ostati pri svojoj prvobitnoj odluci u svezi toga – ja mu to dopuštam. On bi ionako usmjerio svoju pozornost ka (iz)liječenju te specifične duševne traume za koju možda vjeruje da mu je nanijeta od strane nekog drugog pojedinca ili možda smatra da je krivac društvo u cjelini.
- ❖ Recimo da klijentu za vrijeme ritmičkog disanja iskrasne mentalna slika situacije u kojoj je bio ponižen u školi od strane učitelja i/ili drugih učenika. Neka ne prijanja uz to. Neka prodiše kroz to tj. neka prođe kroz to uz ritmično disanje. Zatim bi mu se (npr.) mogao javiti osjećaj krivice zbog kršenja pravila koja mu je u um "usadila" crkva (ili neka druga institucija). Ovaj osjećaj grižnje savjesti zapravo nije nametnut/implantiran jer se pojavljuje tek kad pojedinac sâm prihvati vanjska pravila/propise kao svoja vlastita pravila ili zakone. Međutim, nije na vama da klijenta uvjeravate da prihvati vaša (vanjska) uvjerenja niti je potrebno da mu objašnjavate razloge zbog čega su stvari takve kakve jesu. Postepeno, on će se probiti do sve dubljih i dubljih uvida i razumjeti sve više i više. Uzdržite se od interpretiranja njegovih iskustava i za vrijeme seanse preporađanja i nakon toga. Ako klijent želi tumačenje, neka sam sebi protumači svoje snove. Vi ga samo podržite da pod svaku cijenu nastavi sa ritmičkim disanjem, do kraja seanse. Na kraju seanse recite mu neka pusti da disanje teče samo po sebi, samo od sebe.

Zatim mu recite da može zanemariti čak i spontano disanje.

Sada njegova pozornost može biti slobodna.

- ❖ Neke seanse preporodańja su vrlo "tihe", a poneke su vrlo dramatične. Vanjski izgled seanse nije pouzdan indikator kvalitete preporodańja pa čak ni subjektivna procjena samog klijenta ne bi smjela biti prihvaćena kao pouzdan kriterij za procjenu kvalitete neke određene seanse preporodańja. Seansa koja izvana izgleda tiho može znaćiti da se proces reintegriranja potisnutih mentalnih masa (sadržaja uma) zbiva na vrlo finom nivou ili naprotiv, da se još nije ni počeo odvijati/događati. Drugim rijećima, tiha seansa može znaćiti da se netko još nije ni suoćio sa ćudovištima iz svog nesvjesnog uma, ILLI da se s njima suoćava bez forsiranja i opiranja tj. na vrlo visokom nivou.
- ❖ Ne razgovarajte s klijentom za vrijeme seanse. Da bi vam odgovorio na vaše pitanje on mora, bar na trenutak, prekinuti seansu. Dok prića, on ųrtvuje svoje disanje jer nije moguće istodobno govoriti i sasvim disati onako kako treba (kako bi trebalo) disati. Dok za klijenta vodim seansu preporodańja, ne ispitujem ga da bih otkrio/saznao što se s njim događa tijekom relaksacije i za vrijeme preporodańja. Preciznije rećeno, od klijenta u pravilu ne traćim nikakve verbalne odgovore.
- ❖ Sve ono što klijent osjeća kao opterećenje u svom emocionalnom polju i u umu, ionako se izraćava kroz sputano i istrzano disanje, opću i specifićnu napetost i nelagodnost itd. To vam može biti indirektni pokazatelj onog što se s klijentom događa. Pored tjelesnih znakova i simptoma, postoji i drugi/superiorniji naćin da to otkrijete: Saberite svoju pozornost na klijenta kao na svjesno (nefizićko) biće. Nakon seanse možete predloćiti klijentu da vam isprića nešto o svojem iskustvu relaksacije i preporodańja ako on to ųeli.
- ❖ Ućesnici koji se prepuštaju dramatiziranju (viću, vrište, plaću i sl.) u pravilu spadaju u "posljednji red hitnosti prućanja prve pomoći". Drugim rijećima, takvima obićno nije zaista potrebna nikakva posebna intervencija preporoditelja premda je vrlo ćesto zahtijevaju. Dramatiziranje može biti indirektna naćin da se privuće pozornost preporoditelja i/ili drugih ućesnika seanse, ali nemojmo optućiti "dramatićara" da svjesno i tendenciozno smišlja drame da bi dospio u središte/ųarište pozornosti. U redu je da preporoditelj pokloni ućesnicima punu pozornost, ali nije mudro da si dopusti da bude uhvaćen u njihove ego igre, da pokućava udovoljiti njihovim neurotićnim potrebama i sl. Nije od pomoći ako preporoditelj tješi i saųalijeva ućesnike koji dramatiziraju i sl. On treba posvetiti punu pozornost svojim ućesnicima kao svjesnim bićima (i podrćati njih da prođu kroz krizu), a manje kao tjelesima. Najbitnije je da klijentu da do znanja da razumije što se s njim događa. To će smanjiti ućestalost i intenzitet dramatiziranja.
- ❖ Prilikom grupnog preporodańja neiskusnom se preporoditelju može desiti da jedna jedina osoba, koja dramatizira, zarazi ostale ućesnike svojom uznemirenoću. Nasuprot tome, vješt preporoditelj zarazit će ućesnike svojom mirnoćom/spokojstvom i tako sasvim sprijećiti ili barem svesti na minimum bespotrebnu uznemirenost. Ako se kod ućesnika pojavi sumnja, osjećaj straha i mentalna konfuzija (zbrka, zbunjenost) – on će im pomoći da se suoće s tim i prođu kroz to.
- ❖ Na seansama preporodańja koje vodi sposobni preporoditelj pojave dramatiziranja su vrlo blage i javljaju se vrlo rijetko ili se ne javljaju uopće. Nasuprot tome, seanse kvazipreporoditelja su toliko plitke i površne da obiluju "dramama". Ućestala i snaćna dramatiziranja ostavljaju laćni dojam da se zbiva neko znaćajno proćišćenje i sl., a zapravo se ništa bitno ne događa. Iskusni preporoditelj neće pokućati na silu prekinuti pojave spontanog dramatiziranja (eksplozivne provale osjećaja i sl.), ali on zna da dramatiziranje nije od stvarne

koristi za učesnike makar će pojedinci koji su dosad potiskivali (to što sada prazne kroz dramatiziranje) osjetiti privremeno olakšanje.

Dramatiziranje i ostali psihički i fizički fenomeni ne smiju se potiskivati/zaustavljati jer bi se njihovim zaustavljanjem zaustavio/prekinuo proces pročišćavanja tijela i duha.

Točno je da su sve ove i ovakve "majmunarije" od male/slabašne ili nikakve važnosti u kontekstu duhovnog napretka, ali ako je to najbolje što učesnik trenutačno može od sebe dati – onda to treba prihvatiti i dopustiti mu da se poboljšava vlastitim tempom; dozvoliti mu da sve više i više razotkriva da može sve bolje i još bolje.

- ❖ Potiskivanje i dramatično manifestiranje su dvije krajnosti koje su u osnovi iste. Ako netko tko uvijek potiskuje počne dramatizirati, mogli biste reći da je to napredak utoliko koliko je razbio kalup potiskivanja. On vjerojatno nije odmah posve slomio kalup/obrazac potiskivanja, ali je u manjoj mjeri ograničen tim kalupom. Sad kad više nije toliko zapleten/ograničen mentalnim kalupom potiskivanja, on će se brže klatiti/ljuljati iz krajnosti u drugu krajnost. I lakše će primijetiti da je u jednom trenu zaglavljen u kalupu uzdržavanja ("ne smijem to činiti"), a da u nekom drugom trenu i okolnostima postaje žrtva neobuzdane provale (nekontrolirane eksplozije) osjećaja: "Znam da ne smijem, ali MORAM to učiniti!" Velik dio čovječanstva kao da je slijep za treću mogućnost.
- ❖ Pretpostavimo da se u vašem polju emocija pojave vibracije ljutnje, bijesa ili srditosti. To je negativna agresija. Hoćete li gutati tu agresiju, gristi se i izjedati iznutra? Ili ćete je istresti na nekog drugog i natovariti si (dodatnu) lošu karmu? Ako ljutito izrazite svoju srditost povrijedit ćete (ili će vam barem izgledati tako) ljude oko sebe na kojima ste iskalili svoj bijes i osjećat ćete se krivim u svezi toga. Ako ne pronađete vanjski "gromobran" za uzemljenje te ljutnje, nego je zadržite/prigušite u sebi – opet ćete se osjećati loše. Dakle, ni jedna ni druga krajnost ne valja. Pa, gdje je onda aurea mediokritas (zlatna sredina)?
- ❖ Ako ne biste poklanjali pozornost (negativnoj) agresiji ona bi oslabila. Ako biste poklanjali pozornost ljubaznosti – ova vrlina bi ojačala. Ako biste bili i ostali smireni – shvatili biste da u svakom trenu možete odlučiti/izabrati što ćete misliti i osjećati. Ti ne možeš stvoriti/kreirati misao jer je misao međudnos "između" Tebe i Drugog svjesnog pojedinca. Misli su "između" nas i vi jedino možete birati misli, možete odabrati čega ćete biti svjesni. Svemir je "između" Tebe i Mene. Međutim, Ti si taj koji odlučuje da li će misliti i što će misliti. Ti si nefizički svjesni pojedinac i tvoja osnovna sposobnost je da misliš misli. Misao je stanje odnosa između Mene i Tebe.
- ❖ Stanje ili proces disanja uključuje ritam disanja, dubinu disanja, međumjer između različitih faza disajnog ciklusa, finoću/glatkoću disanja, redoslijed i način izvođenja disajnih pokreta i mnoge druge parametre disanja. Za svako stanje svjesnosti postoji analogno stanje disanja. Izmjenom stanja svjesnosti mijenja se način/stanje disanja. Promjenom načina/stanja disanja mijenja i stanje svjesnosti.
- ❖ Kada se (za vrijeme seanse preporađanja ili u nekoj drugoj životnoj situaciji) osjećaji uzburkaju – primijetit ćete da (i) disanje podrhtava. Bez obzira što je uzrok emotivnoj i mentalnoj uznemirenosti, klijenta treba uputiti da pokuša održati ritmičnost disanja i da nastoji da mu disajni pokreti teku neistrzano/glatko. Da bih pomogao klijentu da uspostavi nepomućenost duha (duševni mir, psihičku stabilnost), ponekad akupresurom djelujem na jedno određeno mjesto na vrhu glave: Pritišćem točku DM 20 koja se nalazi na tjemenu. Točka DM 20 je početak/izvorište spirale kose tj. nalazi se na pola puta (na polovištu ili sredini) lûka koji spaja vrh lijeve i vrh desne ušne školjke. Ova akupunkturna točka se uglavnom stimulira/koristi kod bolesti živčanog sustava i u terapiji duševnih

bolesti, depresije itd. Ponekad primjenjujem podraživanje drugih područja/zona kože na različite načine i u različite svrhe.

- ❖ Određena područja na koži mogu se stimulirati ili sedirati primjenom topline ili hladnoće. Određeni metali (ili metalne legure) i kristali na određenim dijelovima tijela također imaju zanimljiv učinak na stanje tijela i uma/duha.

Dr. Calligaris rođen je 1870. g. u Italiji, bio je profesor neuropsihijatrije na Univerzitetu u Rimu, vršio je zanimljiva istraživanja na svojoj klinici za nervne bolesti u Udinama i umro je 31.03.1944., a datum svoje smrti je unaprijed precizno znao i najavio. Calligaris je u svojim eksperimentima podraživao razne točke na površini kože uz pomoć hladnih tampona ili slabe Faradayeve struje. Stimulirajući određena mjesta na koži metalnim predmetima (valjcima određenog promjera, štapićima određene veličine...) ili električnim aparatom, izazvao bi određene uvjetne reflekse (automatsku pojavu specifičnih okusa, određenih osjeta u određenim dijelovima tijela itd.) i odgovarajuće psihičke fenomene kao što su viđenja narednih događaja na nekom fizički udaljenom mjestu, predskazanja odnosno vizije budućnosti neke proizvoljno odabrane osobe i mnogo toga još čudnijeg.

- ❖ Calligaris je otkrio, kao i mnogi prije njega, da se svi tjelesni organi (i njihove funkcije) projiciraju na kožu i da se cijeli svemir projicira na kožu.

Određena mjesta na planeti Zemlji, u Sunčevom sustavu, Mliječnoj stazi (našoj galaksiji) itd., su određene akupunkturne točke ili čakre (energetski centri) univerzuma. Primjerice, mjesto/područje Teotihuacan-a na kojem se u Meksiku nalazi toltečka Piramida sunca je srčana čakra (Anahata) planete Zemlje. Čovjek (mikrokozmos) je vjerna reprodukcija cijelog svemira (makrokozmosa). Stimulirajući određene točke ili linije ili površine/zona na koži nekog čovjeka, moguće je kod tog čovjeka izazvati određene osjećaje, autoskopske i heteroskopske slike (viđenje unutrašnjosti svojeg tijela i tijela drugih ljudi) i vizije "vanjskog svijeta" tj. bilo čega na planeti Zemlji i u čitavom univerzumu.

Da bi se ovo postiglo, osoba ne mora biti medijum i ne treba biti u transu. Dovoljno je da nakratko isprazni svoj svjesni um, da bi bila kadra primiti "filmsku projekciju" prošlih događaja, vizije budućnosti i vizije fizički udaljenih mjesta/stvari i pojava iz aktualne sadašnjosti.

Dovoljno je da pojedinac na kojem se vrši eksperiment (koji dobrovoljno učestvuje u pokusu) izazove/postigne relativni "vakuum" u svom umu, a idealno/najbolje bi bilo (da "uđe u") stanje **praznog ništa**.

- ❖ Glavna korist ronjenja bez opreme za disanje pod vodom proizlazi iz zadržavanja daha nakon udaha, ali ovo može biti opasno ako u tome pretjerate tj. ako na silu zadržite dah predugo. Ronjenje bez opreme, ako se prakticira bez forsiranja, je vrlo zdrav/blagotvoran sport za (relativno) zdrave ljude.

Plivanje i trčanje spadaju u najblagotvornije/najkorisnije sportove jer vas potiču da dišete ritmički i duboko. Ove vrste sportova doprinose ravnomjernoj (uravnoteženoj) raspodjeli prane/energije u vašem organizmu. Također, sportom/vježbanjem razvijate sposobnost da uz manji utrošak energije učinite više.

- ❖ Tijekom fizičkog vježbanja sa znojem se kroz kožu izlučuju otrovi/toksini. Stoga se nakon vježbanja istuširajte/isperite mlakom vodom, a poželjno je i da tijekom vježbanja povremeno obrišete znoj ručnikom. Bolje je da svakodnevno podvrgnete grubotvorno tijelo umjerenim fizičkim aktivnostima nego da se npr. tijekom prvih pet dana u tjednu krećete vrlo malo, a onda se preko vikenda naglo (pre)opteretite. Ne forsirajte se za vrijeme tjelesnog vježbanja. Ritam disanja i frekvencija rada srca pokazuju vam koliko je (ili nije) vaše tijelo naviklo na napore kojima ga podvrgavate. Kao rezultat treninga smanjuje se broj respiracija i broj srčanih "otkucaja" u minuti (jedinici vremena) i u svakodnevnom životu (pri normalnom naporu) i pri pojačanom fizičkom opterećenju/naporu. Ne pokušavajte steći fizičku kondiciju prebrzo/prenaglo, nego planski, sustavno i postepeno.

Prenaprezanje u sportu, tjelesnom radu i fizičkim (a i mentalnim) aktivnostima općenito – više šteti nego koristi. Ovo pak ne bi smio biti izgovor za lijenost. Da biste imali punu korist od fizičkog vježbanja – ne vježbajte mehanički nego svjesno, s punom pozornošću.

Ako se osjećate iscrpljeno i umorno – šecite kroz prirodu dok se ne umorite od šetanja. (Ponavljajte to svakog dana.)

Isto tako ako ste sasvim zdravi; zašto si ne bi svakodnevno priuštiti laganu šetnju na čistom (svježem) zraku i daleko od gradske buke.

- ❖ Što učiniti ako imate osjećaj krivnje, ako vas peče/grize savjest? Kako postupiti ako osjećate da ne zaslužujete uspjeh? Kako se osloboditi tog osjećaja krivice odnosno loše karme?

Postoji niz stvari koje biste mogli učiniti da razriješite mentalnu i emotivnu napetost. Možete služiti drugima, možete se ispovijediti nekom i možete prestati kritizirati/osuđivati druge.

Povrh svega, shvatite da nikome ne koristi to što vi patite.

- ❖ Kad služite, služite bez očekivanja bilo čega zauzvrat. Nemojte se hvaliti pred drugima i ne zahtijevajte i ne očekujte njihovu zahvalnost. Također, činite dobra djela u tajnosti. Bolje da drugi ne znaju da ste vi dobrotvor, pa čak ni vi sami nemojte razmišljati o tome. Svetac utemeljen u istinskoj vrlini nije svjestan svoje vrline kao vrline. Porazite svoju uobraženost. Pobjedite svoju taštinu.

- ❖ Kada se ispovijedate, ispričajte sve (bez zadržke) što vas muči nekom svom prijatelju (ili prijateljici) koji će to moći razumjeti. Nemojte prešutjeti stvari kojih se stidite i nemojte propustiti iskomunicirati i emotivnu snagu/intenzitet onog što vas trenutačno muči. Također, nije svejedno kome se povjeravate. Onaj kome se ispovijedate mora vas saslušati ne samo bez verbalnog komentiranja (ocjenjivanja, stavljanja posljedica na vas) nego također i bez mentalnog osuđivanja. Ako su ovi kriteriji ispunjeni, osjetit ćete rasterećenje poslije ispovijedi. Ako ima puno stvari za koje smatrate da bi ih trebali iskomunicirati, ispovijed može biti višekratna. Istrest ćete smeće u više navrata ako vam je nepraktično odjednom. Ako se za vrijeme ispovijedi pretvarate, varate ispovjednika ili govorite poluistinu (namjerno prešućujete neke stvari, iskrivljujete činjenice i sl.), nakon ispovijedi osjećat ćete se još lošije nego prije ispovijedi. Pomislit ćete: "Imala sam priliku/mogućnost, a propustila sam to iskoristiti." Stoga, radije se potrudite da budete iskreni.

- ❖ Prestanite kritizirati/suditi druge. Možete ispravljati druge ako to možete bez negativnog emotivnog naboja. Ne ogovarajte druge, ne rugajte im se, ne prezirite ih, ne budite oštri prema njima, ne budite zajedljivi, ne budite puni otrova...

Kad vas nešto smeta kod drugih, potražite što je to u vama što je slično tome što vas smeta kod njih. Čim to pronađete i odlučite da to više nećete činiti, pa zaista prestanete, ta stvar vas neće smetati kad ju primijetite na drugima. Nećete više osjećati potrebu da u svezi toga izreknete otrovnu primjedbu na tuđi račun.

Ako zatirate neku žicu (neki određeni ton) na harfi, taj zvuk će pobuditi srodna/slična titranja na drugoj harfi, gitari, klaviru ili bilo čemu. Ako udarite određenu dirku/tipku na klaviru, taj ton (zvučna vibracija) će doći u akustičnu rezonanciju s podudarnim frekvencijama vibracija drugih muzičkih instrumenata. Drugi pojedinac je vaše zrcalo; drugi ljudi su ogledala vas sâmh. Vi ste harfa s neizbrojivim, beskonačnim brojem žica.

Najbolji među nama je onaj koji vidi samo ono najbolje u drugima. Imena i forme su nestvarna zavjesa, veo iluzije koji prividno prekriva Apsolutnu Stvarnost/Istinu. Svevišnji Bog je svjetlo svjesnosti koje prosijava kroz (ovaj) svemir. Proniknite u, prozrite kroz fatamorganu zvanu univerzum.

- ❖ Postoji instinktivni, motorički, emocijski i intelektualni nivo uma. Ovi nivoi ili "centri" uma su odvojeni, ali nisu odvojeni u prostoru. Emocijski centar uma ima svoj motorički, emocionalni i intelektualni dio/aspekt. Istu ovakvu potpodjelu imaju i intelektualni i motorički i instinktivni centar. Sve ove funkcije i sve njihove

podfunkcije obično su mehaničke, a razvoj svjesnosti nije moguć na mehanički (nesvjestan) način.

Na emocijskom nivou negativni/loši osjećaji su vrlo štetni, ali na instinktivnom su oni korisni jer upozoravaju na opasnost. Instinktivni um vam može poslati signal upozorenja ako je vaše tijelo ugroženo ili prijeti neka druga opasnost.

- ❖ Naš ljudski organizam je mašina koja proizvodi dovoljno energije, no mi tu energiju velikim dijelom trošimo uludo, rasipamo je na beskorisne stvari. Običan čovjek je poput šupljikave posude koja nije kadra zadržati vodu vitalne energije. Neki negativni osjećaji (npr. ljutnja) za samo nekoliko minuta/sekundi mogu potrošiti onoliko energije koliko je naš organizam proizvede tijekom cijelog dana. Stoga su negativne emocije (=loši osjećaji) jedna velika rupa/slavina kroz koju energija "normalnog" čovjeka otječe. Osjećaji većine ljudi su negativni ili mogu (čak ako su i najbolji) u svakom trenu postati negativni i u tom smislu obični ljudi nemaju pozitivnih osjećaja.
- ❖ Možda mi (ljudi) nemamo emocionalni život, nego samo mehaničku imitaciju takvog života? Kad "dajemo odušak" lošim osjećajima, to je mehanički/nekontrolirani čin koji nam samo šteti jer nam oduzima energiju koja je pogonsko gorivo za spiritualni razvoj. Ako bismo uvidjeli da su naše emocije beskorisne te ako bismo se uzdržali od izražavanja negativnih emocija – to bi bio značajan korak u sticanju samokontrole u svim okolnostima. Većina loših osjećaja/emocija postoje samo zato što nemamo samokontrolu, a nijedna ne bi mogla postojati bez identifikacije s nečim što nismo (makar mislimo da jesmo). Ako njegujete krive ideje (mentalne stavove i sl.), stvarate loše emocije. Kad se poistovjetite/identificirate s lošim osjećajem – vi pogrešno dišete, pogrešno jedete i sve činite pogrešno jer pogrešno razmišljate.
- ❖ Potiskivanje lošeg osjećaja znači da ste blokirali put (zatvorili ventil) njegovom vanjskom izražavanju, ali se još uvijek poistovjećujete s njim. Pokušavanje da se loši osjećaji potisnu (prikriju, priguše) ne daje trajni rezultat jer će oni kad-tad izroniti van. A u međuvremenu će vas razarati iznutra. Izražavanje negativnih emocija (npr. mrzovolje, razdražljivosti...) donosi privremeno olakšanje, ali na taj način ti osjećaji sve više puštaju korijen u vama i sve više ovladavaju vama umjesto vi njima. Osim toga, kad izražavajući loše osjećaje povređujete druge, opteretit ćete se lošim karmičkim posljedicama i naposljetku ćete opet pribjeći potiskivanju kako bi sebe spriječili da ponovo naškodite drugima. I potiskivanje i izražavanje negativnih/loših emocija podrazumijeva bespotrebno trošenje velikih količina dragocjene energije.
- ❖ Nijedan negativni osjećaj nije uzrokovan vanjskim uzrokom. Pijesak u cipeli, muhe u sobi i glas spikera u vijestima na TV-u nisu pravi/stvarni uzrok vašoj ljutnji, nego samo povod. Nisu postupci drugih ljudi ni određene okolnosti ono što stvara negativne osjećaje u nama. Krivac je naša navika da ih pozivamo u goste, pružamo im utočište, opravdavamo ih, štitimo ih itd. Naučite kontrolirati svoje emocije. Točno je da ćete utrošiti nešto energije na sâm čin samokontrole, no konačni rezultat je (ipak) znatno povećanje vašeg energetskog nivoa. To implicira slobodu od trauma i neovisnost od prošlosti pa i od sadašnjosti. To također implicira/uključuje nesputano, neinhibirano disanje prane. Neka vaš dah bude slobodan!
- ❖ Spiritualna evolucija (razvoj svjesnosti) nije moguća sve dok njegujete loše osjećaje. Spiritualni razvoj je razvoj svjesnosti onog što je stvarno, a za negativne/loše osjećaje ne postoji čak ni stvarni psihički centar; za njih nije predviđeno mjesto u ljudskom biću. Nasilni i depresivni osjećaji su neprirodni. Otarasite ih se zauvijek. Da biste se oslobodili od trenutačno prisutnih loših emocija – izgradite mentalni stav ravnodušnog svjedoka. Prepoznajte svoje identifikacije. Oslobodite se identificiranja/poistovjećivanja s onim što mislite da jeste, i oslobodit ćete se loših osjećaja zasnovanih na pogrešnom mišljenju.

- Da biste prevenirali loše osjećaje – usvojite mentalni stav ravnodušnog svjedoka.
- ❖ Neki ljudi su toliko jako poistovjeđeni s fizičkim tijelom da se njihov opis njihovog iskustva preporađanja svodi samo na grube senzacije kao što su tetanija (zgrčenost mišića, ukočenost tijela zbog hiperventilacije) i parestezija (trnci, mravinjanje, srsi...), a emotivni i mentalni fenomeni im uglavnom promiču. Kasnije, nakon što postignu neki napredak na spiritualnom putu, oni lakše zapažaju fenomene (bolje rečeno noumene) kojih prije nisu bili svjesni. Na ovom stupnju razvoja svjesnosti, oni poklanjaju svoju pažnju emotivnim i mentalnim fenomenima i često se zapletu u mrežu tih fenomena.
 Pojedinaac koji svoju pozornost usmjerava na ono što doživljava, zaboravlja istinskog Sebe (slobodnog, neovisnog od svega) tj. onog koji doživljava doživljeno, bilo da je riječ o doživljavanju svega, nečega ili ničega/ništavila.
 - ❖ Svjesnije (s pozornošću) disanje potpomaže/olakšava da i mišljenje postane svjesno.
 Kontrola mentalnih procesa (mišljenja) omogućava kontrolu disanja. Ako se jako (u velikoj mjeri) identificirate s velikim brojem stvari, ako prijanjate (vežete se) za stvari – vaš energetski nivo je nizak. Osobito ako ste poistovjeđeni snažno i ako ste poistovjeđeni s lošim i beživotnim (s malo životne sile) stvarima.
Poistovjeđenost je misao o "ja", a posesivnost (vezanost ili prijanjanje za...) je misao o "moje". Ideje o "ja" i "moje" jedu/troše energiju. Vaš um (želje i misli) zarobljava svu vašu energiju/pranu tj. sputava životnu silu u mentalne obrasce.
 Ako prakticirate svjesno disanje vaš energetski nivo raste.
 Kad energetski nivo raste identifikacije/poistovjeđenosti slabe.
 Kad poistovjeđenost oslabi, energetski nivo se pojača/poraste.
 Stoga, što se manje poistovjeđujete s tijelom, osjećajima i umom – to više energije imate na raspolaganju.
 S druge strane, ako želite energizirati (napuniti životnom silom) fizičko tijelo – usmjerite svoju pozornost na tijelo i budite/ostanite opušteni. Kuda ide vaša pažnja tuda ide vaša energija.
 - ❖ Mi potiskujemo/gubimo svoju energiju prejedajući se, jedući lošu/neprikladnu hranu, upuštajući se u seksualne aktivnosti, spavajući prekomjerno, pričajući bez potrebe, misleći beskorisne (pa čak i štetne) misli itd.
 Najviše energije mi trošimo da sačuvamo svoj ponos pred drugima. Mi se trudimo prikazati drugima na poželjan način, brinemo se što će oni misliti o nama itd. Čovjek njeguje osjećaj vlastite važnosti i iluzornu sliku o samome sebi. Ukratko, on brani svoj ego, svoje malo "ja". Čini se (izgleda kao) da ne znamo da je upravo ego to što nas zadržava u nestvarnim svjetovima, svjetovima patnje.
 Svi nerealni svjetovi imaju patnju kao zajednički nazivnik. Svi ti svjetovi su jedan svijet, materijalni svijet. Ime mu je patnja.
 U svijetu Boga nema patnje, nema želja i nema potrebe čak ni za disanjem.
 - ❖ Bitno/važno je što dišemo i kako dišemo. Disanje je življenje. Šume su pluća ljudskih naselja. Fitoplankton oceana i svijet zelenih biljaka općenito, su pluća planete Zemlje. Drveće je bolji i vjerniji čovjekov prijatelj od pasa, i mi smo bili bliski s drvećem puno ranije/prije nego što smo se sprijateljili s psima. Drveće nam je pružalo zaštitu od vjetra, prejakog sunca i mnogo čega drugog. Možda spadate u onu grupu ljudi koji svakodnevno truju svoju okolinu na razne vrste načina na svakom svom koraku. Možda svakodnevno zagađujete zrak ispušnim plinovima svog automobila (i tako otežavate ljudima da slobodno dišu), a nikad niste posadili ni jedno jedino drvo.
 Dok živi, drveće u međuodnosu s drugim drvećem gnoji drugo drveće, a kad umre, daje organski materijal drugom drveću. Vlažne vrste drveća prikladna su zaštita od požara. Mnogo drveća (šumovitost) osigurava mnogo organskog materijala na tlu i ispod tla, a u takvim mjestima također postoji puno izvora pitke/zdrave vode.

- ❖ Sveukupno sagledana (uzevši sve u obzir), razvijena tehnologija kakvu danas koristimo nije nam uštedjela vrijeme ni pojednostavila život. Pomislite samo koliko mnogo vremena i energije trošimo za njenu proizvodnju, održavanje, zamjenjivanje dotrajale novom itd. Pomislite koliko smo zagađenja, nemira i bolesti sami sebi (pro)uzrokovali modernom tehnologijom i urbanim stilom življenja u bučnim, prljavim i gusto naseljenim gradovima. Zar je primjereno meni/čovjeku da živi uz cestu i trpi buku i bude prisiljen disati zaprljan/nečist zrak? Ovakve okolnosti zasigurno ne pogoduju meditantima. Zbog niza distrakcija odnosno čimbenika koji doprinose rastresenosti pažnje, gradska sredina je neprijatelj aspirantima za Istinom. Kvalitetno sjeme bačeno na neplodno tlo ili tlo puno trnja/korova ne može se razviti da dâ svoje plodove. Osigurajmo povoljnu okolinu/uvjete za rast i razvoj spiritualnih divova. Jedan spiritualni gigant više može učiniti za spas i prosperitet Zemlje nego sve vojske svijeta.
- ❖ Navikli smo se da se oslanjamo na samoposluživanja (supermarkete) umjesto da posadimo divlju trešnju, jestivi kesten, orahe i vinovu lozu da se penje po njima. Sadite voće, (za)sadite drveće. S besplatnom vodom i hranom, ne moramo voditi brigu o vodovodnim instalacijama, o sijanju i žetvi itd. Ako ne moramo trošiti svoje vrijeme da radimo da bismo imali dobru hranu, pitku vodu i čist zrak – mi imamo više vremena za ono što stvarno hoćemo tj. za uzvišenije stvari. Kad ne moramo služiti tijelu (jer ne moramo voditi računa o pukoj fizičkoj egzistenciji), sve naše vrijeme može postati naše slobodno vrijeme i možemo ga posvetiti Svevišnjem.
- ❖ Uzevši sve u obzir, tehnologija nam uopće nije uštedjela vrijeme. Koliko samo vremena trošimo na proizvodnju nove i održavanje postojeće tehnologije i na pokušaje da saniramo štete nastale upotrebom (primjenjivanjem, korištenjem) neadekvatne/neprikladne tehnologije? Koliko smo vremena izgubili u školama i na fakultetima, a nisu nas naučili KAKO ŽIVJETI. Razvoj znanosti je donio velike dobrobiti, no (premda se danas sve veći broj ljudi priklanja/opredjeljuje za holistički pristup koji se ne ograničava na uske okvire koje si je nametnula konvencionalna odnosno ustoličena znanost) prečesto zbog magle materijalističke znanosti nismo vidjeli mađioničara koji stvara tu maglu ili iluziju života. Gledajući šumu nismo vidjeli drveće, a gledajući drveće previdjeli (zaboravili) smo šumu. Nismo razlučivali raznolikost u Jedinstvu/Jednoti i nismo spoznali Jednotu/Jednost u mnoštvenosti. Razumjeli smo metafiziku intelektualno, ali je u stvarnosti nismo uistinu prepoznavali/doživljavali i nismo je znali primijeniti u praksi (svakodnevnom življenju).
Da bismo ovladali vremenom (koje nam može biti i koje nam jest na raspolaganju) potrudimo se da pojednostavimo život. Neka naš život ne bude rascjepkan nego cjelovit (integralan), čist i svet.
- ❖ Kako biste živjeli da nemate nikakvih obaveza/dužnosti ni tjelesnih potreba? Čemu biste posvetili svoj život da ste materijalno/ekonomski sasvim zbrinuti? Da li biste još nešto željeli kad bi (vaše) fizičke okolnosti bile upravo onakve kakve hoćete da budu? Kojim načinom/stilom življenja biste živjeli da vam priroda sama od sebe nudi najbolju hranu i obilje pitke vode i čistog zraka? Ne postoji potpuna ekonomska neovisnost, ali bismo (ipak) mogli biti ekonomski čak manje ovisni nego što je to npr. ptica lastavica. Naša fizička tjelesa uvijek zavise od nečeg, ali mi možemo biti slobodni već ovog trena. Tijelo podliježe zakonima fizike i ograničeno je već samim tim što je tijelo, no nitko i ništa nas ne može prisiliti da budemo sputani tijelom. Možete dati slobodu svojem tijelu i osjećajima/emocijama, ali (to vas neće učiniti slobodnim) to bi zapravo značilo da dragovoljno robujete razuzdanosti. Slično tome, prepuštanje sanjarenju (vašim željama i mislima) nije mentalna/psihička sloboda nego robovanje svom čudljivom/prevrtljivom umu. Postoji mogućnost slobode od tijela i uma. Ako sačuvate/uštedite dovoljno svoje energije (kroz apstinenciju od seksualnih

aktivnosti, umijeće disanja energije i yogičku praksu/sadhanu općenito) mogućnost stvarne Slobode postat će stvarnost za vas.⁷

A Apsolutna Stvarnost se ne razlikuje od Apsolutne/Totalne Slobode. Istina je da niste, niti ste ikad bili, ograničeni tijelom odnosno umom.

- ❖ Kako živjeti? Kako biste živjeli da niste zabrinuti za fizičku egzistenciju? Kakav bi bio vaš život da ne trčite za seksom, hranom i novcem? Kakav bi vaš život bio da prestanete braniti sami sebe i da se ne trudite objašnjavati i opravdavati (racionalizirati) svoje postupke? Pretpostavimo da je ishlapio sav vaš ponos/taština i samosažaljevanje. Recimo da je nestao i posljednji trag vašeg osjećaja vlastite važnosti i vaša ideja/iluzija da ste neka posebna, značajna osoba/ličnost. Kad ne biste smatrali da ste netko i nešto, ne bi li vaš život bio puno bolji? Naime, tada biste bili svjesniji svoje božanstvenosti te sposobniji da je očitujete.
- ❖ Zbog uspjeha u nekim stvarima (npr. u uzdržavanju seksualne energije) čovjek ne može biti ponosan jer ponos automatski dovodi do neuspjeha. Biti ponosan jer si se (tobože) odrekao od ponosa znači da se ipak nisi oslobodio ponosa.
- ❖ Groblja su puna “nezamjenjivih” ljudi s njihovim raspadajućim tjelesima. Mi volimo misliti da smo nenadoknadivi, nezamjenjivi, važni ili značajni. Ali mi nismo ni više ni manje važni od bilo čega u univerzumu. Ako u svim mineralima, biljkama, životinjama i ljudima “vidite” Boga, to ne znači da ćete se izvana prema svima i svemu ponašati jednako. Ali to opet ne znači da je vaš život vredniji od života biljke koju ste ubili/pojeli. Na kraju krajeva, sve je jednako (ne)važno. No kad si postavite neki određeni cilj, neki određeni ljudi i neke određene stvari su vjerojatno bitnije/korisnije u odnosu na taj cilj.
- ❖ Kako biste živjeli da ste na trajnom/vječnom godišnjem odmoru na kojem ništa ne trebate (nemate potreba) i ništa ne morate (nemate nikakvih dužnosti, nijednu obavezu)? Kako biste živjeli da ste sposobni da budete što god hoćete odnosno ne budete ništa što nećete biti; da (u)činite sve što poželite odnosno ne (u)činite ništa što ne želite; te da imate bilo šta što vam se prohtije odnosno nemate ništa što ne bi htjeli posjedovati? Kako biste se ponašali da imate punu slobodu i moć da si ispunite svaku želju bez neželjenih posljedica?
- ❖ Da vam je preostalo još mjesec dana (ili možda samo tjedan dana) života, kako biste ga proživjeli? Kako biste iskoristili posljednji dan života? Kako biste proveli posljednje sate života? Da li u ovom trenu živite tako? Ako ne, zašto ne? Recimo da vam je ovo posljednja minuta života. Čemu poklanjate svoju pozornost? Što vam je sad najvažnije? Što vam je uistinu najbitnije u ovim posljednjim trenucima? Kako biste proživjeli/odživjeli sâm posljednji trenutak? Možda biste ovako trebali proživjeti ostatak svog života, ili bar najveći njegov dio? Možda ovaj trenutak (zasad još) nije kraj vašeg življenja, ali možda biste što veći dio vaše ovozemaljske budućnosti (življenja u vozilu fizičkog tijela) morali proživjeti kao da vas u sljedećem trenutku očekuje smrt.
- ❖ Bez prianjanja (posezanja za...) i odbojnosti (bježanja od...), vaš um je poput čistog i neiskrivljenog zrcala. Čist um je isto što i ne-um (ili ne-ego). Ego je ograničeno "ja"; ne-ego je bezgranično Jastvo. Pogoditi/usmrtiti strijelca koji cilja – to je vaš konačni cilj. To je Beskonačna/Beskrajna Svijest.

⁷ Akumuliranje prane (životne sile) podrazumijeva psihofizičku čistoću i uzlazno strujanje vitalne sile/prane. Ovakva čistoća i strujanje energije uz kičmu omogućuje buđenje Kundalini Šakti (Evolutivne Sile).

Čazma
Anno Domini 1994. et 1996.

P.S.: Možda postoje stvari kojih biste se trebali stidjeti/sramiti, ali svoje aspiracije ka Istini, svoje spiritualne čežnje (težnje za Apsolutom, za Svevišnjim) ne biste se nikad smjeli stidjeti. Nemojte ju namjerno prikrivati, a nema potrebe ni da ju namjerno ističete/pokazujete pred drugima. Istinski živi samo onaj u čijem srcu plamti uzdižući plamen stremljenja prema Svenadilazećem Onostranom.

P.P.S.: Swamiji već desetinama godina vodi tehnike disanja (preporađanje i ostalo) u kombinaciji sa psihofizičkim opuštanjem i meditativnim tehnikama, a obučio je i druge ljude da održavaju seanse rebirthinga koje u pravilu ne traju dulje od dva sata.

Pozivamo Te sada! Hajd'mo zajedno prema Yogi!

Ako ne sada – kada?! Ako ne Ti – tko?!