

SADRŽAJ:

1	OSNOVE ŽIVOTA: KOMUNIKACIJA	2
2	PRINCIPI KOMUNIKACIJE I UVOD U VJEŽBE KOMUNIKACIJE	4
2.1	VJEŽBA BULBEJTING	7
2.2	SLANJE I VJEŽBA SLANJA	8
2.3	PRIMANJE I VJEŽBA PRIMANJA	10
2.4	POTVRĐIVANJE I VJEŽBA POTVRĐIVANJA	11
3	POVEZIVANJE	12
3.1	DVADESET I JEDNA MAKSIMA O POVEZIVANJU	13
4	KOMUNIKACIJA	18
4.1	NAČELA	18
4.2	SREDSTVA	18
4.3	POVEZIVANJE	20
4.4	21 PITANJE	22
4.4.1	KOMANDE ZA VJEŽBE POVEZIVANJA	22
4.4.2	KOMANDE ZA VJEŽBE POVEZIVANJA ZA PAROVE	23
4.4.3	YAMA I NIYAMA VJEŽBE POVEZIVANJA	23
4.5	POVEZIVANJE: SAVJETOVANJE ZA PAROVE	24
5	USPJEH KROZ KOMUNIKACIJU (SUCCESS THROUGH COMMUNICATION)	26
5.1	(RAZ)RJEŠAVANJE SUPRESIVNIH KALUPA U POVEZIVANJU	29
6	POVEZIVANJE I PORICANJE SPOSOBNOSTI	34
7	POTVRĐIVANJE	38

(Napomena: Namijenjeno za internu upotrebu studentima Yoga Centra, Zagreb. Ovo su skraćeni prikazi originalnih tekstova Ch. Bernera i R. Hubbarda, napisanih na engleskom jeziku u obradi Swamija Brahmajnananande.)

Unos u PC: Jelena Rajčević

1 OSNOVE ŽIVOTA: KOMUNIKACIJA

Komunikacija omogućava povećanje razumijevanja između pojedinaca

- ◆ Komunikacija nije samo prijenos kalupa/obrazaca s jedne lokacije na drugu:
Ako pošaljete pismo strini Suzani u Hong Kong, a strina Suzana je otišla u Indiju i nije ostavila novu adresu i nikada ne dobije pismo – komunikacija nije obavljena.
Slično tome, ako ona zuri u vaše pismo (čita ga mehanički) i misli o filmu koji je gledala prošle noći – ona ne prima poruku.
- ◆ Sam medij ne treba biti pobrkan sa porukom.
Mediji su posrednici za prijenos ideja.
- ◆ Komunikacija: čin prenošenja misli od jednog pojedinca (pošiljatelja) drugom (primatelju).
ja → moj um → moje tijelo (→ moja knjiga) → vaše tijelo/percepcija i mozak → vaš um → vi (svjesno biće).
Komunikacija ne može proistjecati iz stvari, netko je morao poslati misao. Ako intelekt (interpretativna, razlučujuća funkcija uma) shvati cijelu misao, komunikacija te misli je potpuna.
Ako shvati samo dio – to je djelomična komunikacija.
Ako moja misao dođe samo do vašeg mozga (a ne i do vas) – nema komunikacije. Vaša pozornost treba biti na mojim porukama (što ih registrira vaš mozak kroz/posredstvom osjetila) da bi ih doživjeli/primili.
- Možete li (može li se) komunicirati sa kamenjem, drvećem, nebom...?
Ono što pojedinac prima kroz prirodu dolazi od drugog pojedinca ili pojedinaca.
- ◆ Komunikacija je jedan čin/akcija.
Posebna akcija može uključiti mnoge načine i sredstva.
Kanali koji mogu biti korišteni: glas, pismo, geste, mimika, crteži, filmovi, zurenje u nečije oči.
Sve te tehnike su sredstva za komunikaciju koja je prijenos misli od jednog svjesnog bića (pojedinca) drugome.
- ◆ Da biste komunicirali misao stavite je na prvo mjesto (tj. privremeno ju obasjajte svjetlom pune pozornosti/pažnje).
Što je jasnija misao u vašem umu – lakše ju je prenijeti drugoj osobi. Šaljete li zamršenu misao – primatelj je i prima kao takvu. Razjasnite svoje misli i (2.) pošaljite ih na takav način da ih druga osoba može primiti.
Budite sigurni da vas druga osoba čuje i da je njena pažnja na vama prije nego što počnete slati.
- ◆ Nekad se pojave pitanja:
Koje je najbolje vrijeme za komunikaciju?
Koja je najbolja stvar za reći?
Trebali li uopće govoriti neke stvari?
Koji je najbolji način da prenesete svoje misli?
Pretpostavite da je svatko (samim tim što je u životu) donio odluku da se povezuje i prema tome izabrao da komunicira i ostvari razumijevanje.
Najkrupnija greška koju možete napraviti u komunikaciji je plemenito uzdržavanje = opravdavanje uzdržavanja komunikacije.
Npr., ne tražite od supruge da vam doda šalicu toplog čaja premda vam je žena upravo pored čajnika, a vi ležite na krevetu bolesni. Ona bi to lako mogla učiniti, ali vi joj ne želite dosađivati pa ju ne pitate.
→ Druga osoba je tu jer želi da se povezuje. (Upamtite to.)

Bolje ići naprijed i komunicirati nešto i biti u zabludi nego se povlačiti, misleći da činite uslugu drugoj osobi. Kada ste u sumnji – komunicirajte.

- ◆ Ima vremena kada bi bilo bolje trenutno se uzdržati. Međutim, ako to činite zato što ne želite dosađivati drugoj osobi – to činite iz pogrešnih razloga. Možete misliti da ako dosađujete nekome, on vas neće voljeti tako puno, ali ako ne komunicirate, on vas neće voljeti uopće. Ne biste imali nikakav odnos. On ne bi znao da postojite.

Uzdržavanje vaših misli od drugog pod izgovorom da ga štedite i da mu pomazete na taj način, je najviše pogrešna ideja koju možete imati u terminima komunikacije.

Kriminalci, slučajevi koji uživaju socijalnu pomoć, alkoholičari, neradnici, ovisnici od droga – su u kategoriji ljudi koji pokušavaju pomoći drugim ljudima tako da im ne govore stvari. Nemojte upasti u u zamku. Nemojte se uzdržavati. Izbacite to napolje, i druga osoba će reći: "Da, osjećam se bolje sada. To me je uznemirilo, ali drago mi je što si mi to rekao."

- Plemenita uzdržavanja upravo usporavaju život.

Ako to radite vi, upravo ne učestvujete u životu.

Pijanice i kriminalci žele biti voljeni tako jadno (žudno) da oni neće reći ništa što bi moglo uvrijediti drugog.

Skupite hrabrost i recite to.

Drugi ljudi mogu imati svoje vlastito znanje o tome što je to što želite reći, ali oni ne znaju da vi to znate dok im vi to ne kažete. Oni (vas) mogu jedino razumjeti onoliko koliko im vi to dozvolite i onoliko dobro koliko im to opišete.

Slušajte druge vrlo pažljivo i učinite da oni slušaju vas. Pokušajte primiti čitavu misao i potpuno razumijevanje onoga što vam drugi prezentira.

Otkrit ćete da je to vrlo nagrađujuća aktivnost.

- ◆ Napiši/reci mi što komunikacija jest.
- Napiši/reci mi što komunikacija nije.

Akcija je uvijek praćena ekvivalentnom reakcijom i stoga pojedinac bez "treće sile" tj. Milosti Gurua, ne može nadići sebe, ne može napredovati na spiritualnoj Stazi/Putu.

2 PRINCIPI KOMUNIKACIJE I UVOD U VJEŽBE KOMUNIKACIJE

Charles Berner

Komunikacija je i uzrok uništenja čovječanstva i potencijalni lijek za sve. Na Istoku postoji naglašavanje kontakta i ljubavi, ali ne i prijenosa informacije od jednog svjesnog bića drugome.

Ako je netko imao vlastito osnovno iskustvo onoga što vi pokušavate da mu iskomunicirate onda možete pozvoniti zvonom u polju njegove svjesnosti tako da zna da ste i vi to iskusili, to i to.

- ◆ Komunikacija može razriješiti većinu ljudskih (po)teškoća/problema.
(Najveći broj problema uzrokovan je nekomunikacijom).
Ljudi ne znaju da ih ljudi stvarno vole i da u stvari pokušavaju da surađuju jer sve vrijeme izgleda da to nije tako.
Kako se to može otkriti? Kroz komunikaciju.
- ◆ Inženjeri komunikacija (koji su izradili tehnologiju komunikacija) bi rekli da je komunikacija nastupila ako poštom pošaljete knjigu u Hong Kong jer je informacija prenijeta. Ali, sve dok netko ne pročita knjigu i dobije ideju o onom što se komunicira – nema komunikacije. Dakle, ja ne koristim mehaničku definiciju komunikacije.
- ◆ U komunikaciji ja se obraćam svjesnom biću (zašto je ono svjesno, otkud je došlo, kamo ide?). Upravo sada čitate/slušate ove (moje) riječi i svjesni ste ih.
Što god da je ta svjesnost i tko god da ste vi – vi ste svjesni da ste svjesni.
To je to isto svjesno biće u (svima) drugima s kojima komunicirate.
- ◆ Što god da je taj koji je svjestan, on mora biti uključen prije nego što se komunikacija može desiti tj. da bi do komuniciranja moglo doći.
Da li ste ikad pročitali neki pasus, a da niste razumjeli ili stvarno bili svjesni onog što je u tom tekstu bilo rečeno. Zanimjali ste se, možda imali neku vrstu maglovitog utiska, no svjesni aspekt vašeg bića nije bio angažiran.
U tom slučaju, komunikacija se ne dešava iako su slova i riječi otišli u vizualni sistem i mozak.
- ◆ Slušate, ali ne čujete ako vaša pažnja nije na ovom što govorim.
Vaš slušni sistem to prima i mozak funkcionira (pohranjuje i obrađuje podatke), ali ako vi kao svjesno biće niste primili ideju – nema komunikacije.
Kasnije biste mogli pomisliti "Što je rekao?" i pošto je sjećanje zabilježeno u mozgu, mogli biste to saslušati kasnije i naknadno dovršiti komunikaciju.
Baš kao da slušate snimku s kazete.
Kad nastane stvarni prijem, kad shvatite ili imate osjećaj onog na što sam mislio, kad zazvoni zvono u vašoj svjesnosti – onda/tada komuniciramo.
- ◆ Prvo trebate dobiti mazginu pažnju (onda možete učiniti nešto s njom).
Ali, ne možete prisiliti svjesno biće da usmjeri svoju pažnju na nešto.
Štipajući ga i udarajući možete na tren privući nj pozornost, ali ako vam je ono ne želi pokloniti ne možete ništa učiniti u vezi toga.
Komunikacija se ne može nametnuti. Drugi ima svoj izbor da li da komunicira s vama ili ne. Živo/svjesno biće ne možete prisiliti. Možete ga samo pozvati u odnos: "Hajde da popričamo...". Materijalistički propagandisti i manipulatori bi voljeli da kontroliraju ljude: "Ako manipuliramo na takav i takav način to znači da se kao rezultat to i to mora desiti drugom biću bez obzira sviđa li mu se to ili ne sviđa."

Sw. B.: Takvi bi voljeli da imaju daljinski upravljač i upravljaju ljudima pritiskom na dugmad. Kao da su drugi TV ili roboti.

Do stupnja do/u kojeg ljudi misle o sebi kao o materijalnim umjesto o svjesnim bićima – mogu biti izmanipulirani. Ali, manipulacija nije komunikacija.

- ◆ Način da pozovete nekoga u odnos je da dobijete nj pažnju. Ne možete ga prisiliti da usmjeri svoju pažnju na vas. Najuspješniji način je da usmjerite svoju pažnju na drugoga ne kao na fizičku ili materijalnu stvar već kao na svjesno biće (Što je to drugo ljudsko biće?) tj. kao na onoga koji je u stanju biti svjestan. Usmjeravanjem vaše pažnje na drugoga (kao na krajnjeg primaoca komunikacije), on će istoga trenutka zaiskriti, jer drugi u osnovi žele da komuniciraju, žele se povezivati. Ali smatrati da je drugo ljudsko biće tijelo/stvar (kojom možete manipulirati ili je iskoristiti), nešto u što možete staviti gomilu informacija tako da dobijete određeni odgovor (reakciju, kao na kompjuterski program, Sw. B.) onda je vaša pažnja na tome i pokušavate se povezivati mehanički.

Postojat će stimulans s vaše strane i odgovor od drugog, ali neće biti nikakve komunikacije. Manipulirat ćete fizički ili mentalni mehanizam, personalnost, ali se nikada nećete baviti svjesnim bićem.

Usmjerite svoju pažnju na to Biće, prepoznajte da ono ima svoju vlastitu moć izbora da li da komunicira ili ne.

- ◆ Nije lako držati pozornost na svjesnom biću jer vaše oči vide tijelo koje sjedi preko puta vas i uzvraća vam pogled, tako da se možete zbuniti i poželjeti da skrenete pogled. Možete osjećati kako upadate u njegovu tajnost idući direktno do srži njegovog bića (što vjerojatno i radite).

Ali kako ćete se povezivati sa živim bićem ako se ne bavite živim bićem?

Mi imamo sve vrste društvenog uslovljavanja (uvjetovanja) koja nam govore da se ne bavimo svjesnim bićem. Trebate dati drugima izbor, ali to ne znači da trebate ostati (kompletno) izvan kontakta s drugima. "Ostaviti ću kovertu na stolici i možda će netko naići i pokupiti ju i otvoriti", Da, dajete im izbor, ali (pitanje je) da li stvarno namjeravate da ta poruka stigne do drugog svjesnog bića čak ako to ide i indirektnim putem? Da li je vaša pažnja na stvarnom drugom ljudskom biću čak iako ste vrlo indirektni ostavljajući kovertu na stolici?

Držanje pozornosti na drugom biću ne znači da trebate zuriti u nj (premda se dosta kontakta može uspostaviti i kroz oči).

Što više pažnje/žive svjesnosti imate na drugom kao na svjesnom biću – to bolje. Ali, ta pažnja mora biti na drugom kao na svjesnom biću, a ne na tijelu.

Tijela su O.K., ali ona (ni osjetilni organi) sama po sebi nisu svjesna.

Doduše moje informacije prolaze kroz vaše uši (oči) u mozak, no tamo tek nastupa mogućnost svjesnosti.

Tome se moram obratiti, biću koje je u stanju da bude svjesno. S tim moram komunicirati. Trebam mu dodijeliti njegovu moć izbora, (prihvatiti) njegovu slobodu da (prihvati da) komunicira ili ne.

- ◆ Ljudi u/iz svijeta zabave i propagande izvode sve vrste glume, s pjesmama i plesom, da učine prijatnim to što rade, kako bi postigli da ljudi usmjere svoju pažnju na to. (Ovdje i sada) ne podučavam vas kako da steknete prijatelje i utječete na ljude, kako da manipulirate i koristite energetske ili mentalne principe da biste pokušali upravljati nečijim životom.

Podučavam vas kako da kontaktirate srž svjesnog bića i principe uz pomoć kojih možete postići istinsko razumijevanje.

- ◆ Komunikacija i razumijevanje su dvosmjerni.

Ne samo da ste izvor informacija, pošiljatelj, već isto tako imate ulogu primatelja tj. trebate biti otvoreni i primiti ono što vam oni šalju.

- ◆ Komunikacija je teoretski jasna, očigledna situacija.

Problem je um (njihov i vaš) koji se ispriječi i postavi između vas i druge osobe. On se ispriječi na više načina:

- Često ono što je rečeno nije dovoljno glasno ili ~ jasno/razgovijetno (ili ~ spora – strani jezici) da bi se čulo i razumjelo.

To je zato što ste zbunjeni (to je karakteristika ličnosti, koja dolazi iz uma) pa ne želimo govoriti pravilno i ~ direktno.

"Ne želim ništa forsirati kod druge osobe; plašim se da možda neće reći O.K., stoga ću samo reći...(mumljanje, mrmljanje)..." i drugi momak vam na to odgovori: "Svakako, zašto da ne" pa pođete tamo zajedno, ali se ispostavi da idete u krivom smjeru.

"Ja sam želio da idemo na drugo mjesto, a ne..."

"To nije ono što sam rekao. Znači, došli smo ovdje ni zbog čega. Mislim da me ne voliš."

Dakle, dobar dio problema je mehanika jasnog i glasnog izražavanja: Nečitke bilješke.

- Ili ste možda razmišljali o tome i djelovali u skladu s tim (konkluzijama), ali se ispostavilo da ste pogrešno zaključili i tu počinje serija nerazumijevanja.

- ◆ Drugi je problem koji se događa kad netko kaže: "Radim u tvrtki koja proizvodi 704", a vi kažete: "Zanimljivo (o da?)", ali nemate ni najmanju ideju o tome što je to 704. Znači da radi za neku tvrtku i da ta firma pravi 704, ali ne znate što je to – vrlo malo komunikacije se desilo. Stoga recite: "Što je to 704?".

On može pomisliti, "Bolje da to nisam spomenuo" jer sad mora objasniti da je to određena vrsta kompjutera.

- ◆ Neki imaju naviku da samo govore: "Onda je Emilija rekla ovo i Leibnitz je rekao ono", a vi nemate pojma tko su ti ljudi. Pitajte ih.

Ne dozvolite ni jednoj stvari da prođe, a da ju niste razumjeli.

Nakon što prikupite osobu nekoliko puta da objasni ono što govori, ona će postati egzaktnija. Pomislit će: "Uh, on stvarno sluša i želi razumjeti. Počet ću da budem jasan i precizan."

- ◆ (Sljedeći problem je) nedostatak autentičnosti.

To ne znači da lažete nego da vaše komunikacije proizlaze iz personalnosti. Otkrili ste u djetinjstvu da vaša prirodna personalnost nije bila prihvaćena, stoga ste naučili govoriti na određen način.

Ili ste naučili da budete lažni ili povučeni u sebe ili da budete podli ili čvrsti ili nježni ili ispunjeni ljubavlju (samilošću) ili...

Ako komunikacija ide iz te lažne osobine ličnosti, a ne iz vas – nije autentična, nije stvarna. (Nešto komunikacije se desi, ali kvaliteta je toliko niska i ima toliko nerealnosti u tome.)

- ◆ Vježbe komunikacije – prakticiranje primjene ovih (teoretskih) principa

U 1. vježbi prakticirat ćete postojano usmjeravanje svoje/vaše pažnje na drugo svjesno biće. To morate biti VI, koji usmjeravate vlastitu pozornost na drugoga, a vaš um će imati tendenciju da vas poremeti i odvuče vašu pažnju na nešto drugo, npr. da mislite o drugome kao o nečem drugom, a ne kao o biću koje može primiti komunikaciju, ima izbor i može biti svjesno. Možete naučiti ovu vještinu (mentalne koncentracije) isto kao što možete naučiti svirati klavir ili voziti bicikl. Kad ste to u stanju svjesno biće će pomisliti: "O, ti me želiš? Što je to?", tada možete komunicirati.

- ♦ **VJEŽBA PAŽNJE** ili držanja pozornosti na drugom kao na svjesnom biću + prijenos (razmjena, odašiljanje i prijem) podatka/informacija = → komunikacija. (Ova) jednostavnost ispada najveći problem u stjecanju ove vještine.

2.1 VJEŽBA BULBEJTING

- ♦ **VJEŽBA BULBEJTING** = vježba pažnje + ometanje od strane partnera (da nalikuje na životnu situaciju). Držite svoju pažnju na drugome kao na svjesnom biću kada vas ta osoba pokušava poremetiti smijanjem, pričanjem viceva, gledanjem u stranu, bilo čim.

(U životu) ljudi to nesvjesno rade. Ego je vrlo nerad da bude direktno kontaktiran i probijen, i da stvarno biće bude izloženo.

To nije zato što su ljudi tvrdoglavi, već zato što se stide i što ne znaju, i misle da će biti povrijeđeni. Stoga izvrđavaju. Ali ih možete pratiti. A oni će pokušati da vas poremete. Najveći dio toga rade nesvjesno. To je uobičajeno. To je pravilo dana.

Priđete nekome i stvarno usmjerite svoju pažnju na nj, a on počne da radi nešto (npr. smije se):

(Kao da kaže): "Gledaj u ovo umjesto u mene."

Trik je ostati upravo tu, s njim; s vašom pažnjom na nj kao na svjesnom biću.

Bulbejting – suočavanje s nekim, sa teškom situacijom, sa intenzivnom krizom. (Ako ovo možete učiniti s najtežim situacijama, onda je relativno lako da to učinite s osrednje teškim u običnom životu).

U svakoj komunikaciji postoji kriza: um vas pokušava uvjeriti da odustanete sumnjate da li ćete uspjeti ili ne.

Kriza: emocionalna, mentalna, fizička ili kombinirana.

"Zaboravi ga. Zaboravi tog tipa. Neću da se zamaram dalje s njim jer je tvrdoglav."

Ili: "Ako nećeš komunicirati dođavola s tobom." Možda to nećete reći, ali ćete pomisliti. Ako vam osoba zadaje teškoće, tendencija je da odustanete.

Budite voljni da se suočite s krizom. Ali, jedna stvar je da budete voljni biti u određenom stanju, a sasvim druga steći vještinu da budete kadri da se s nekim suočite.

Bulbejting (draženje bika i pokušaj da ga skrenemo s puta) – vaš partner je aktivan i pokušava da vas poremeti u vašim pokušajima da držite pozornost na nj kao na svjesnom biću. To nije nešto u čemu vas (ovdje) testiramo. Ovo zahtijeva da obučavate (vi i vaš partner) jedan drugog sasvim postepeno, tako da ne budete poraženi.

Postepeno ćete se probiti kroz mentalne, emotivne i fizičke blokade/barijere i osposobiti se da primijenite principe komunikacije.

Nije lako suočiti se sa distrakcijama i ljudi normalno bježe od njih.

U BULBEJTINGU mi stvaramo umjetnu/vještačku krizu. Iako Bulbejting nije stvaran, on uzrokuje reakcije i distrakcije i, ako ustrajete u usmjeravanju pažnje, ona vas više neće mučiti: "Oh, oh, oh, nemoj me udariti, nemoj..." postojat će iskušenje kod vas oboje da nastavite sa besmislicama. Potrebno je da prekinete ciklus stimulans-reakcija.

Komunikacija je odnos između bića, povezivanje jednog svjesnog bića s drugim.

To se može desiti samo kad nema stimulans-reakcije; ako ima – onda je to bavljenje jednog mehanizma s drugim.

Nema svjesnosti u tome. Ono što se normalno dešava u životu je da postoji 1 stimulans koji izaziva reakciju koja izaziva drugi stimulans-reakciju. Komunikacija nije stimulans-reakcija.

Ignorirajte distrakcije. Nemojte se pretvarati da ih nema. Ima ih. Ako pokušate da to prikrijete, gotovi ste. To će vas uništiti.

Samo zapazite da je to tu, pustite to neka bude i držite svoju pažnju na nj kao na svjesnim bićima, a ne na mehanizmu stimulans-reakcija.

- ◆ Ako vam netko prijete, da vas povrijedi ili tuži ili izda ili učini neku užasnu stvar (npr. da vas ne voli više, što je najgore od svega) onda držite svoju pažnju na toj osobi. Inače, počete osjećati: "Što mi se ovo dešava?" i tada se komunikacija prekida i ljudski odnos ne može biti riješen.

Ne može sve biti riješeno komunikacijom, ali skoro svi ljudski odnosi mogu. Možete postići razumijevanje ako ostanete na tome umjesto da prekinete i pobjegnute.

- Ako biste mogli zauzeti pristup da ćete ostati na tome onoliko dugo koliko je potrebno, i držati svoju pažnju neposredno na drugome kao na S.B. (svjesnom biću) sam taj stav spremnosti da ostanete na tome koliko je potrebno, čak i ako je za to potrebna vječnost, bit će uskoro prenijet i reaktivni otpor osobe, zasnovan na mehanizmu stimulans-reakcija upravo će se rastopiti usprkos (tome) svemu. Osoba će pomisliti: "Koja je svrha svega ovoga? Mogao bih već odmah komunicirati s njim jer će se to svakako desiti na kraju. Prestat ću pokušavati izbjegavati i reći ću mu kako jest..."
- Ali sve dok nemate čistoću uma i vještinu da budete kadri biti s njim (ostati s njim) – takve riječi su samo riječi.
- ◆ Ako postoji nešto pogrešno u vezi vašeg odnosa (s N.N.), a najveći dio vremena postoji, ako počnete da komunicirate samo malo, uletjet ćete pravo u jednu od ovih kriza.

Većina ljudi živi u svijetu popuštanja zategnutosti:

"Ja neću ništa reći ako ti ništa ne kažeš, i upravo ćemo izbjeći čitavu situaciju."

(U određenim okolnostima to bi mogla biti najbolja stvar jer ne znaju komunicirati.)

Ali ako bi mogli da se suoče s krizom i prođu kroz nju, da postignu stvarnu komunikaciju, dublji odnos i razumijevanje, postigli bi ono za što veliki broj ljudi osjeća da je vrijedno u životu. Ovo velikim dijelom pokušavate postići u vježbi bulbejting.

2.2 SLANJE I VJEŽBA SLANJA

Da biste poslali komunikaciju drugom S.B. trebate biti u stanju ne samo da pronađete to drugo S.B. kroz močvaru vašeg i njegovog uma već trebate biti kadri da držite svoju pažnju tamo, tako da možete slati komunikaciju sve dok je drugi ne primi.

Ako (svaki put kad počnete slati komunikaciju) izgubite primaoca, S.B., ili počnete misliti o nj kao o личности ili o nečemu s čim možete manipulirati, onda pokušavate komunicirati s nekim tko ne može primiti komunikaciju. Stvar ne može primiti komunikaciju, samo živo/svjesno biće (S.B.) to može.

- ◆ Uobičajena stvar je da osoba kaže da je razumjela, a nije.

Možete provjeriti; "Što sam vam rekao?", a on će reći: "Mmm...nisam siguran, što želiš?"

Vi ponovite komunikaciju: "Komunikacija je bila da te volim."

On će reći: "O, sad vidim, ne želiš ništa. Samo želiš da mi kažeš da me voliš. Mislio sam da pokušavaš dobiti nešto od mene."

Vi: "Dobro, što sam rekao?"

On: "Ummm, pa, sviđam ti se." – Dakle, možete vidjeti koliko ste bliže sada.

Za sve vrijeme ovoga držite svoju pažnju na drugome kao na S.B. koje može primiti komunikaciju. Ne smijete biti poremećeni svim problemima koji nastaju dok oni primaju komunikaciju. Kad prvi put netko primi "Ja te volim", on obično prođe kroz emocionalnu krizu. Tijekom duboko iskrene komunikacije javljaju se (sve te (blokade, mentalno, emotivno, pa čak i fizički) jake reakcije.

- ◆ Vaša vlastita misao treba biti jasna da bi je mogli jasno iskomunicirati.
Svijet nije pun vrlo odgovornih (i sposobnih) slušača.
Ne možete očekivati da će primatelj primiti jasnu komunikaciju, ako niste kadri poslati više od maglovitih i nepreciznih podataka.
Raščistite svoje misli. (Ispeci pa reci.)
- ◆ Početak komunikacija je često nejasan: "Pa, ummm, da vidimo sada, ummm, mislim da bi bilo lijepo ako bismo se nekako mogli složiti. Ne znam, što ti misliš?"
To je najbolje što može biti primljeno iako je ono što stvarno pokušavate reći: "Ja te volim"
Možda imate zbrku u umu (nesređen um) pa vam nije jasno što hoćete reći i što zapravo želite.
Da bi prenijeli jasnu komunikaciju ona mora imati jasan izvor.
- ◆ 3. stvar za slanje komunikacija:
One trebaju proizlaziti iz vas. Ako komunikacija proizlazi iz personalnosti, onda je ono što će drugi primiti "Ja te volim" od personalnosti i drugi će primiti komunikaciju: "Ta ličnost (lažno biće) me voli" jer je nerazdvojiva poruka koja biva prenesena zajedno sa komunikacijom, uvijek poruka o onome iz čega je proistekla.
Dakle, ako ste lažni, to će biti dio vaše komunikacije.
Koja god da je poruka, ona će uvijek "mirisati" na tu personalnost iz koje je potekla.
- ◆ Znam da ne možete odjednom nadići sve karakteristike ličnosti, lažna stanja bića i ego-tripove.
Ali ako zauzmete pristup životu (ovaj pristup) koji se sastoji iz pokušaja da pošaljete komunikaciju iz sebe, onda imate ovaj problem: "Tko sam ja? Što je moje autentično biće?" Vrlo dobra pitanja za preispitivanje i razrješavanje.
Što ih više/dublje istražite, komunikacije će biti autentičnije.
Autentično znači da proizlazi iz autora, direktno iz vas koji ste stvorili komunikaciju.
- ◆ Točno je da svi problemi neće biti riješeni poboljšanjem verbalne komunikacije, ali to će pomoći da unesemo realnost u naše ljudske komunikacije. Geste su moćan kanal za komunikaciju sve dok nisu lažne geste.
Riječi poruke prenose samo 10% stvarnog misaonog sadržaja. Modulacija prenosi drugih 20%, a ostatak, oko 70%, su geste.
Geste su sasvim u redu pod uvjetom da ih ne glumite.
- ◆ Kada komunicirate misao, nastojte da prenesete ne samo tu misao već i sebe također. Ono što se misli pod "vama" je upravo čisto vi, ne vi sa svim smećem i personalnošću koje idu zajedno s tim.
- ◆ (Shvatite da) svaka komunikacija na neki način uključuje biće.
"Ja sam vidio kako je N.N. razgovarao sa X.Y."
Vi ste uvijek uključeni. (Vi ste onaj koji saopćava). Učešće koje pojedinac treba imati je upravo on. Samo On, a ne čitava masa njegove vlastite mentalne pozadine u životu.
To je vrsta učešća koju trebate imati.
- ◆ Svrha VJEŽBE SLANJA je da vas osposobi da pošaljete jasnu komunikaciju direktno od vas kao svjesnog bića, drugome kao svjesnom biću.

Možete imati poteškoća da se sjetite točno onog što pokušavate iskomunicirati. Možete otkriti da vam je to teško formulirati i izgovoriti. Možete otkriti da je to teško iskomunicirati autentično – direktno od stvarnog vas drugome. Možete otkriti da je teško da se suočite s mogućnošću da budete stvarno primljeni.

Tko zna s čim ćete se suočiti? Ustrajanje u ovoj vježbi provest će vas kroz sve te barijere i bilo koje druge.

2.3 PRIMANJE I VJEŽBA PRIMANJA

(Primajući komunikaciju) trik je da budete otvoreni i bez procjenjivanja.

Odgovoran primalac učinit će sve što je potrebno da primi komunikaciju. Ako ste otvoreni i primete komunikaciju, a druga osoba vam šalje iskrivljenu poruku, recite: "Reci to ponovo" ili "Razjasni mi prvi dio/to i to" ili "Razjasni anabalistički" ili...

Na taj način pomažete pošiljaocu da ostane na tome sve dok ne primite komunikaciju jasno.

- ◆ Obično se ljudi ne zamaraju da dobiju razjašnjenje; puštaju da razgovor teče dalje. Stvarna usluga je prekinuti nekoga tko nastavlja i nastavlja, a vi ga ne razumijete. Inače, stvari počinju postajati nerealne. Samo pričate umjesto da komunicirate. Najveći dio društvenih situacija su puno pričanja, a malo komunikacije – kvaliteta i količina stvarne komunikacije su niski u usporedbi s utrošenim vremenom.
- ◆ Ne dopustite ni jednoj jedinoj misli da prođe pored, a da je niste razumjeli.
Dvije stvari će se desiti kada pošiljaoca tražite da ponovi ili razjasni izrečenu misao:
 1. ↓ maglovitosti = ↑ realnosti i
 2. znat će da ga slušate, da brinete, da želite čuti, da želite shvatiti ispravno, i tako će odjednom nj prijenos biti uzdignut i on će unijeti više brige u komunikaciju; zato što ga stvarno slušate.
- ◆ Ako bi svaki student prekinuo učitelja svaki put kad nešto nije shvatio savršeno – razred nikada ne bi prešao više od dvije teme. (To bi mogla biti dobra ideja.) Ali, u situaciji individualnog komuniciranja trebate shvatiti sa 100% jasnoće. Možda znate što misli pod 704 iako ne znate čitavo strujno kolo za kompjuter. Nije potrebno za zahtijevate taj nivo jasnoće, upravo idite za njegovom originalnom komunikacijom. Ne trebate proširivati komunikaciju. želite samo (potvrdu) prijem originalne misli koju on pokušava poslati. Inače ćete ići uzbrdo i nizbrdo, dodajući komunikaciju na komunikaciju na komunikaciju. Vi želite objašnjenje originalne komunikacije, a ne neke dodatne misli. Pozadinska informacija može pomoći, ali srž stvari je raščistiti originalnu komunikaciju.
- ◆ Nekada se ljudima sviđa da čuju sebe kako govore a zapravo ne pokušavaju biti shvaćeni, tako da ne vole biti prekinuti.

Zatim, postoje situacije takve kao kad snimam lekciju na kazetu pa zbog toga ne želim biti često prekidan.

Ali u normalnim komunikacijama između dvoje ljudi, primaoci postaju iziritirani jer je druga osoba zaglibljena samo u pričanju. Dajte mu do znanja da ga stvarno želite razumjeti:

Objasnite: "Prekinuo sam te jer stvarno pokušavam shvatiti to što govoriš."

Osoba će to obično prihvatiti jer, duboko u sebi, ljudi žele biti shvaćeni.

Ali nekada, kada netko kaže "Hajde da stvarno komuniciramo", ljudi se uznemire i tu nema pomoći.

Međutim, otkrit ćete da li je neka osoba vrijedna da se zamarate s njom ili nije. Ako nastavlja da se uznemiruje kad je DIRNETE U SRCE tj. DOTAKNETE/KONTAKTIRATE JEZGRU NJENOG BIĆA (Sw.B.) i to se nikada ne sredi, idite i nađite nekog drugog (a njega pustite da priča s drugima) od ovdje prisutnih 5 milijardi ljudi (na Zemlji). Kasnije, kad čitav svijet bude komunicirao, a samo on ne – onda ćemo ga uzeti pod svoje.

- ◆ Kada primete – ne procjenjujte, ne stavljajte svoje vlastite interpretacije na ono što pošiljalac misli. Upravo slušajte njega. Nemojte uvijek pokušavati reći: "Pa, ono što stvarno misliš je to i to."
Pustite njega da kaže ono što stvarno misli.
Nemojte pokušavati da to zamotate i (uz)vratite mu natrag, ili da to ponovo izgovorite za nj.
Ovaj fidbek mehanizam se podučava u određenim terapijama kao metoda potvrđivanja, no iskustvo govori da je to metoda odbacivanja. Ako ja vama kažem sve ono što vi kažete meni, stvari upadnu u nevolju vrlo brzo.
Najbolji metoda potvrđivanja je da stvarno imate jasnu komunikaciju, i da stavite drugome do znanja da ste je primili, bez ikakvog majmuniranja.
Ako ste to uistinu primili, sve što trebate učiniti je da potvrdite tu činjenicu. Nije m briga hoćete li to učiniti verbalno ili neverbalno niti je bitno kojim riječima ("O.K.", "Hvala ti", "Primio sam") sve dok ne uznemirujete drugu osobu.
- ◆ U posljednje vrijeme je na Zapadu postalo popularno biti dobar slušalac, i to je dobra filozofija jer ne možete prenijeti svoju komunikaciju nekome tko je izvan komunikacije sa vama jer se ne osjeća shvaćenim ili osjeća da je povrijeđen, odbačen i nevoljen. Stoga, vaš prvi čin je da slušate. Stavite sebe na drugo mjesto tj. ne morate vi govoriti prvi. Svrha VJEŽBE PRIMANJA je da vas osposobi da primite komunikaciju drugog ispravno i kompletno, bez umetanja svojih vlastitih interpretacija i procjena.
 - Možete imati poteškoća čuti riječi ili razumjeti njihovo značenje.
 - Možete se emocionalno opirati sadržaju komunikacije.
 - Možete otkriti da vam je teško komunicirati direktno i jednostavno bez reagiranja na neki način.
 - Možete upravo otkriti da je teško slušati. (Staviti drugog na prvo mjesto.)
 Kakve god teškoće da imate, ova vježba će ih otkriti i provesti vas kroz njih.

2.4 POTVRĐIVANJE I VJEŽBA POTVRĐIVANJA

Drugi dio u primanju komunikacije je da stavite do znanja drugoj osobi da ste ju primili. Kada, i samo kada ste ju primili, recite O.K., primio sam.

Ali nemojte glumiti. Ako ju niste primili recite: "Reci to ponovo (sporije, razgovjetnije, glasnije i jasnije)", "Razjasni ovo, objasni to" ili što god da je neophodno; i kada ste to definitivno primili, recite, "O.K."

- ◆ Sa potvrđivanjem, komunikacije idu vrlo brzo i može postojati vrlo brza razmjena naprijed i nazad, posebno ako se radi neka mehanička aktivnost, npr. popravak automobila. Kada netko traži ključ – potvrda je sam ključ.
Ne biste rekli: "Čuo sam da si rekao 'dodaj mi ključ'."
Sveli smo sebe na verbalnu besmislicu ako kažete nešto tako.
 - "Idi do zida."
"Želiš da idem do zida?"
"To nije ono što sam rekao. Nisam rekao 'Želim da ideš do zida'. Rekao sam idi do zida. Idi."
To je komunikacija. Sada, ako želite komunicirati:
"Želio bih da odeš do zida i platit ću ti 10 \$ ako to učiniš" – to je sasvim druga komunikacija. Treba vam biti jasno što želite iskomunicirati.
- ◆ Kao pošiljalac, kako znate da je ono što ste komunicirali stvarno primljeno?

Kada vam netko potvrdi da je primio komunikaciju mogli biste ga pitati: "Što je to što si shvatio da sam ti iskomunicirao?"

Ako otkrijete da nešto nije kompletno, onda mu to ponovite ili razjasnite. I kada primete, osigurajte da vi budete taj koji preuzima odgovornost da vidi da li ste

(1.) primili komunikaciju

(2.) da li je drugi primio vašu potvrdu da ste ju primili

- ◆ Dobro obavljeno potvrđivanje unosi realnost i tok/tijek u komunikaciju. To mora biti stvarno potvrđivanje, dano od onog tko VI jeste.

Vježba potvrđivanja vas osposobljava da rastete u svom kapacitetu da istinski potvrdite, od onog tko VI jeste, da ste primili komunikaciju.

Praksa: Vježba 1) PAŽNJE

2) BULBEJTING

3) SLANJA

4) PRIMANJA

5) POTVRĐIVANJA

3 POVEZIVANJE

Charles Berner

- Čitav život je sačinjen od povezivanja.
- Čak i kad ste sami u sobi – sami ste u odnosu na druge.
- Čitate knjigu; povezivanje s piscem, električarima...
- Mislite – razmišljanje se ne bi desilo bez vašeg odnosa s drugima to je mnogo više nego razmjena ideja, iako uključuje razmjenu ideja
- Povezivanje se odnosi na našu interakciju i postajanje svjesnim jedni drugoga na svakom nivou: od najsvjetovnijeg do konačnog, krajnjeg jedinstva
- Povezivanje je sve što se dešava u životu:
razgovaranje, odlaženje na posao, biti sam, pisanje, pranje suđa, ljubav i mržnja, i življenje i umiranje su sve oblici našeg povezivanja jednih s drugima.
- Zbog činjenice da sve što (konačno) postoji jeste Vi i drugo ljudsko biće = Bog.
Svi oblici povezivanja uzeti zajedno = život (uključujući spiritualna nastojanja = sadhana)
- Povezujete se kad vozite ulicom, sanjate druga bića, spavate u kući koju su drugi izgradili. Ako se krov vaše kuće odroni vjerojatno bi zvali građevinare (i promijenili oblik vašeg povezivanja s njima) da otkrijete zbog čega se to dogodilo i tko je odgovoran. Vi se povezujete s njima sve vrijeme u svakom slučaju.
- Mi svi (svatko sa svakim) već jesmo u odnosu pa smo povezani jedni s drugima sve vrijeme. Priroda našeg odnosa: Mi već jesmo jedna porodica.

Vi se povezujete sa svim ljudima na zemlji (makar većinu možda nikad niste fizički sreli) mada vam vaš svjesni kontakt s njima može izgledati vrlo slab. Ipak, postoji konstantni potencijal za više.

- Povezivanje, veliki i jedini projekt, jedina stvar na koju nailazimo.
Ono se dešava u svakom slučaju, bez obzira da li nam se to sviđa ili ne. Prema tome, pojedinac će učiniti najveći napredak prepoznavši to i počevši da se (namjerno) povezuje na način koji je u skladu s našom istinskom prirodom. Nerazdvojivo/inherentno usmjerenje života ili našeg (među)odnosa: da postajemo sve više svjesni jedni drugih tj. postajemo svjesniji Boga tj. više u jedinstvu sa Bogom.
- Ako netko ne može da se povezuje čak ni na ovom prizemnom, ljudskom, ličnom nivou, onda ima malo nade za napredovanje u životu, za uspješnost ili zadovoljenje, ili za dostizanje dubljih nivoa ispunjenja koji su na raspolaganju u procesu spiritualne prakse = sadhane.
- Pokušajte da razumijete, shvatite ili dobijete osjećaj zašto su sljedeće (21) maksime takve kakve jesu i provedite život poboljšavajući primjenu ovih principa u svakodnevici: (Kad imate dobru mjeru stvarnog stanja stvari u kojem ste shvaćeni od drugoga i otvoreni u vašem vlastitom razumijevanju drugih, možete početi da primjenjujete ovih 21 maksima razumijevanja sa značajnim rezultatima u svakodnevnom životu.)

3.1 DVADESET I JEDNA MAKSIMA O POVEZIVANJU

1. Budi svjestan da je razumijevanje jedini način da se riješe međuljudski odnosi. Znajući to – nećete pokušavati da manipulirate, podmićujete, varate ili prisiljavate ljude. Znači da, na kraju međuodnosi mogu biti riješeni/sređeni samo kroz razumijevanje.
2. Budi svjestan što je razumijevanje.
Razumijevanje = rezultat komunikacije
Komunikacija = kad je stanje ili misao vas koji komunicirate primljena u svjesnosti osobe kojoj to pokušavate iskomunicirati → razumijevanje
 - ♦ Nije uvijek moguće postići razumijevanje:
Nitko ne može razumjeti ono što je iznad njegovog vlastitog iskustva. Npr. ako ste imali lično/osobno iskustvo Boga (Prosvjetljenje), onda, bez obzira koje riječi koristite ili koliko dugo ustrajavate, nećete biti u stanju da postignete da druga osoba cijeni to iskustvo sve dok i ona sama ne doživi isto takvo.
Ovo krajnje stanje može biti prezentirano, ali ne može biti iskomunicirano ako druga osoba i sama nije imala takvo iskustvo.
 - ♦ Nemojte nastojati da sve riješite kroz komunikaciju ili da pokušavate isforsirati razumijevanje. Ako drugi nisu imali unutrašnje iskustvo, onda ne možete ništa učiniti da to razumiju:
Nema zvona na koje ćete pozvoniti (u svjesnosti druge osobe) pa ne očekujte da skuži/ukapira: "O, o tome govoriš. Aha!"
Zvono je nečije vlastito iskustvo u toj (i toj) uopćenoj oblasti života. Ako tamo nema ničega, bespredmetno je nastavljati.
 - ♦ Trebate napustiti svoj nagon da budete shvaćeni ili dopustiti drugima da se razviju u onom vremenu koje im je potrebno.
3. Smatraj drugoga za nefizičko biće.
Komunikacija je jedino moguća kad drugoga smatrate kao svjesno biće, ne samo tijelo ili stvar.

4. Nerazumijevanje (donijeto) između pojedinaca može sada biti riješeno. Nikada nećete postići razumijevanje tako što izbjegavate stvar, stvar će biti riješena jedino ako je iznesete.

Ljudi često misle: "Obično sam se lijepo slagao s njim, ali sada se ne razumijemo." Istina je da nikada nisu razumjeli jedno drugog i ovo upravo sada izlazi na vidjelo.

U početku je možda postojala neka ljubav, privlačnost, zanijetost, što je sve O.K., ali nisu se istinski međusobno razumjeli.

Kada je jednom razumijevanje (do određenog obujma/obima) postignuto, ono ne može biti uklonjeno.

5. Stavite sebe na drugo mjesto, neka drugi budu prvi na redu.

Vi budite slušatelj. Nemojte insistirati da vaše mišljenje iznesete prvo.

6. Suoči se sa krizom.

Odluči (i ostani pri tome) da ćeš ostati na nečemu dok to ne završiš – tada to ide mnogo lakše, onda počinješ praviti pravi progres.

7. Gledaj da bi vidio da li te drugi razumije.

Ne ostavljaj na drugome da potvrdi ono što komuniciraš. Pitaj ga što si rekao ako je neophodno.

Razlog zašto frustrirani učitelji daju testove non-stop, nije zato što žele vidjeti koliko znate već zato što žele otkriti koliko toga su vam prenijeli. Oni pokušavaju otkriti da li komuniciraju ili ne.

Gledajte jeste li uspjeli prenijeti komunikaciju. Ako niste, učinite ono što je efikasno.

8. Ne prelazi na sljedeću riječ, rečenicu ili ideju, dok ona na kojoj si nije shvaćena.

Ako nastaviš slagati jednu nedovršenu komunikaciju povrh druge, uskoro ćeš imati hrpu komunikacija bez razumijevanja. To je tipično za muševce i žene i ljude koji žive zajedno. Oni neprestano prekidaju jedan drugog prije nego što je komunikacija završena.

Verbalni dio većine bliskih odnosa može biti popravljen jednostavnim omogućavanjem da ljudi prestanu prekidati jedni druge.

On: "Slušaj sad Beti, razlog zašto naš odnos ne valja je taj što svaki put kada počnem govoriti tebi, ti me počneš okrivljavati." (On okrivljuje nju da ona okrivljuje njega.)

Beti: "Ne, ne okrivljujem te!"

On: "Da, okrivljuješ me."

Ona: "Ne, ne okrivljujem te."

Ova vrsta prekidanja ide naprijed i nazad.

Kako god bilo tko počne okrivljavati nekoga, drugi odmah počinje da se brani i razumijevanje je nemoguće postići.

Budilnik/sat navijen je da zvoni svakih 5 minuta radi promjene uloga;

Partner koji sluša automatski želi braniti sebe, ali, dok čeka na red (da on govori) čut će što mu druga osoba želi reći.

Terapeut može biti prisutan da bi osigurao neprekidanje i to je sve što on čini.

9. Ne skreći sa teme dok nije završena.

Zajednički sastanci i slične društvene scene uključuju ćaskanja ili razgovore o svačemu – predsjedniku, oskudici vode i bilo čemu na što konverzacija skrene. Ako tako razgovarate onda je fino lutati, brbljati. Takvi ljudi ne mare da stignu bilo gdje i ne pokušavaju postići bilo što. Vaša je greška ako mislite da oni ustvari pokušavaju komunicirati jedan s drugim. Izadite van i nađite nekoga tko (zaista) želi komunicirati kao što to vi želite.

10. Ako je osoba kritična prema vama, ona osjeća da postoji nešto što vi trebate razumjeti (a) što vam ona nije iskomunicirala.

Osoba možda zadržava komunikaciju ili ste vi (bili) vrlo otporni u vezi razumijevanja toga. U svakom slučaju, ona pokušava da vam prenese nešto. Možda je uplašen(a) da vam to spomene. Međutim, štogod da je to, on(a) još uvijek želi da vam to spomene/reče. Ako se ta komunikacija ne dogodi, on (ona) će postati frustriran i kritičan prema vama. Mislit će da niste dobri, da ste glupi, i da niste ono što kažete da jeste. Počet će da vas osuđuje.

- ♦ To ne mora biti nužno vaša greška što komunikacija nije ostvarena. Npr. razvodnik u vojsci pokušava prenijeti poruku pukovniku. Obično nema načina jer razvodnik treba reći desetaru koji treba kazati vodniku → poručniku → majoru → pukovniku. Nakon određenog vremena razvodnik će početi zvati pukovnika glupanom: "On je blesava budala. On neće ništa čuti."
- ♦ Kritičnost dolazi od mišljenja da trebate komunicirati i neuspjeha da se to desi, bez obzira čija je to greška. Krivica (tko je kriv, tko griješi?) nema veze s tim.

Učitelji u školama normalno bivaju osuđivani od strane njihovih studenata jer studenti pokušavaju da prenesu neke komunikacije svojim učiteljima, a nisu to u stanju učiniti, iz bilo kojeg razloga.

- ♦ Kada su ljudi slobodni da komuniciraju i kad to učine – kritičnost nestaje.
- ♦ Napišite mi sve stvari koje ste učinili za koje mislite da ih niste trebali učiniti (ovo su sve stvari za koje osjećaju da su ih trebali iskomunicirati, a nisu to učinili) i (one) koje niste učinili, a mislite da ste ih trebali učiniti. – NEGATIVNOST se smanji

11. Budi voljan da ostaneš na tome zauvijek.

Voljnost da odvojiš onoliko mnogo vremena koliko je potrebno rastopit će otpor u komunikaciji.

12. Rasporedi svoje vrijeme, ali ne odustaj.

Ne pokušavaj da iskomuniciraš sve totalno, odjednom.

13. Vidi koje pozadinske misli drugi treba imati da bi razumio (tvoju) ključnu misao, ali nemoj izgubiti ključnu misao. Ja vam kažem: "Ja radim na/sa PC 704." Pozadinski podatak: To nije fini elektronski kompjuter, već IBM kompjuter koji koristi izbušene kartice.

Morate im dati pozadinu i onda se (nakon što ste dali pozadinske misli) uvijek vratite na ključnu misao.

Opasnost u davanju porijekla je da se izgubite u tome. Zapamtite što hoćete reći. Ako su vaše vlastite misli jasne u vezi toga što pokušavate iskomunicirati onda se nećete izgubiti prilikom davanja pozadinskih informacija.

14. Odvojite pojedinca od načina na koji reagira.

Držite svoju pažnju na pojedincu kao na svjesnom biću, bez obzira što radi. Nemojte se pretvarati da nema reakcija, ali ih ignorirajte. Upravo idite pravo na ono što želite postići.

15. Vaša je odgovornost da vidite da je razumijevanje postignuto iako drugi ima izbor.

Drugi može da odbija primiti komunikaciju, ali ako vi želite da komunikacija nastupi, na vama je da vidite da se to dešava.

Ne okrivljujte drugog misleći: "Rekao sam mu, i ako nije čuo, ja tu ne mogu ništa. Ostavio sam mu bilješku na stolici, a on nije vidio bilješku. Učinio sam svoj posao." (Ne, niste.) Ako želite da dođe do komunikacije, vaš je posao da je prenesete. Da, drugi ima izbor i može odbiti komunikaciju. Međutim, ako odbija, odbija, i zna da je odbio. Na vama je da uputite komunikaciju pravo u centar njihove svjesnosti. Ne okrivljujte druge zato što se komuniciranje ne događa.

Isto važi i za primanje: Ako želite primiti komunikaciju, onda se potrudite da razumijete što je to što vam pokušavaju reći. Na vama je da primite poruku.

16. Budite točni.

Recite ono što mislite, mislite ono što kažete.

Ljudi su često vrlo aljkavi i indirektni jer su uplašeni da će direktna komunikacija biti odbijena. Može biti. Možda nećete uvijek biti kadri da budete potpuno direktni, ali trebate biti egzaktni. Trebate znati što to pokušavate iskomunicirati. Ako je neophodno, možete reći: "Imam jednu direktnu komunikaciju, ali ako ti je kažem zabrinut sam da ćeš se uvrijediti. Što predlažeš da učinimo?"

Na ovaj način pozivate ga na suradnju. I pošto je njegova radoznalost time pobuđena, on će obično reći: "Hajde, reci mi." Vi: "Što da učinimo? Ako ti kažem, bojim se da ćeš se osjetiti povrijeđenim, a ja te ne želim povrijediti."

On: "Gledaj, ako toliko mnogo brineš o meni, kako bih se mogao uvrijediti? Cijenio bih ako bi mi to rekao jer želim da znam." (Tako ste pripremili put.) Sada mu kažete egzaktnu komunikaciju.

17. Često priznajte drugome da se on povezuje sa vama po svom izboru.

Ljudi nemaju ovu unutrašnju sigurnost da su u životu po svom vlastitom izboru. Oni često osjećaju da su forsirani, pritisnuti, gurani: Osoba osjeća kao da mora da (u)radi svoj posao. Podsjetite ih da imaju svoj izbor i da mogu (u)činiti bilo što što žele (u)činiti: Neka shvate da imaju svoj izbor.

Sw. B.: Ništa ne moraš niti ne trebaš. Ali ako izabereš nešto što meni nikako ne odgovara, onda bi moj izbor mogao biti da ne surađujemo. Ali Ti uistinu imaš izbor, hoćeš li ili nećeš da radimo zajedno.

18. Potvrdi kada si i što razumio.

Nemoj potvrđivati manje ili više od onog što si razumio, ali ako/kada si nešto razumio, onda stavi/daj do znanja drugoj osobi da si to shvatio i da razumiješ.

19. Koristite sve moguće kanale za komunikaciju da biste primili sve što vam drugi prezentira.

Verbalni kanal je jedan kanal. Uključite i modulaciju, geste, emotivna stanja i bilo koje druge kanale koji su za vas stvarni u primanju komunikacije. Koristite sve moguće kanale, ali ne isključujte verbalni.

Npr., ako možete komunicirati telepatski sa zatvorenim očima – fino. Međutim, nemojte se oslanjati samo na taj kanal. Uključite sve kanale: verbalni, mentalni, telepatiju, emocije i bilo koje druge vrste koje su vam na raspolaganju. Budite voljni da koristite sve kanale.

20. Težite da budete svjesni drugog bića u/sa svim njegovim komunikacijama.

Budite otvoreni za/na razumijevanje sa tim bićem.

Težite ne samo da budete svjesni komunikacija drugog svjesnog bića, već težite da budete svjesni (samog) tog bića.

Na kraju, to je jedina postojeća poruka, to je sve što postoji da se iskomunicira.

Ono što stvarno pokušavate (is)komunicirati jeste vi.

Drugi pokušavaju da komuniciraju tko i što su oni.

21. Shvatite da je potencijalni kontakt sa svim pojedincima uvijek tu.

Ljudi uvijek žele komunicirati. Mogu reći da ne žele razgovarati sa vama, ali žele. Oni to rade upravo tog trenutka. Oni govore da žele govoriti sa vama. To je njihova komunikacija. Čak i ako su sasvim nijemi u šizofreničkoj komi, oni govore: "Ja sam u...Pogledaj stanje u kojem jesam. Vidi što mi se desilo. To je ono što mi je život donio." Oni komuniciraju, intenzivno.

Mogućnost za kontakt je uvijek tu. Na kraju nitko ne odbija.

Mogu malo otežati sa stvarima, ali na ovaj ili onaj način, oni uvijek komuniciraju i uvijek žele komunicirati.

Ako imate tu sigurnost u svom srcu, ne postoji nitko tko vas može odbiti. Nekada možete odbiti da se gnjavite sa nekim ljudima jer je sa njima preteško komunicirati. To je u redu.

Ali znajte da biste mogli.

Ako su u životu, nema veze što kažu, oni žele komunicirati. Inače, oni ne bi bili u životu, i ne biste čak ni znali za njih.

- ◆ Komunikacija je sveto povjerenje; tkanina od koje je sam život satkan. Ako poštujete izbor i biće onoga s kim komunicirate, bez obzira da li je on pošiljalac ili primalac, onda komunikacija može nastupiti.

Ako narušavate to, narušavate (dvije osnovne stvari koje on pokušava da vam iskomunicira): da je on svjesno biće i da on ima svoj izbor.

Svjesnost, sam život, dolazi od interakcije između bića. Bez toga, vi ste u praznini.

Ona (komunikacija) je sveta jer ono što vi stvarno želite je da imate tu interakciju i to na najvišem nivou, da bi bila zadovoljavajuća.

Ako zloupotrijebite to (komunikaciju) povući ćete sebe iz toga i izolirati ćete se. Život će vam biti mnogo bolji ako postupate sa svojim komunikacijama na svet način. Znam da to nije ljudski način, ali mislim da je vrijeme da mi ljudi poštujemo ne samo jedni druge, već i naše međudnose.

- ◆ Dijadne Vježbe Povezivanja pomoći će vam da (unutar sigurne strukture dijadnog formata, a onda i izvan nje) postignete da budete shvaćeni ili primljeni od strane drugih s obzirom na stvari u vašem životu koje vam zaista najviše znače.
- ◆ (Kad napravite) stvarni napredak u svojoj sposobnosti da se povezujete s drugima, to utječe na svaki drugi aspekt vašeg života jer svaki aspekt vašeg života, na ovaj ili onaj način uključuje vaš odnos sa drugima.

NE POVEZUJEMO SE (u životu) da bismo preživjeli, PREŽIVLJAVAMO da bi se povezivali.

- ◆ Kriza: "Ja sam glup. Ne mogu ništa smisliti da kažem." Možda emocije naviru. Što više sebe uključite u ove vježbe to više ćete izlagati one stvari koje ste uzdržavali: Komunikaciju (poruke), emocije, voljnost da se bude u kontaktu s drugim i tko zna što još.

4 KOMUNIKACIJA

(Ustrajte s ovim principima iz tjedna u tjedan, iz mjeseca u mjesec, sve dok to ne postane vaša nova priroda tj. sve dok ne osjetite da vam prirodno pripadaju.)

- Moćno oruđe sporazumijevanja, da shvatimo jedni druge → mir i sreća
- Zupčanik kojim dotičemo jedni druge, pomoću komunikacije se stvari u životu koordiniraju, usuglašavaju. Komunikacija nije puka činjenica da ljudi govore jedni drugima, a toga ima mnogo

4.1 NAČELA

- Komunikacija je važna jer je ona sredstvo pomoću kojeg međusobno kontaktiramo
- Da biste slali komunikaciju morate željeti da vas druga osoba razumije, da shvati to što govorite
- Da biste primili komunikaciju morate željeti da razumijete ono što vam drugi govore
- Ono što možete postići komunikacijom je ograničeno zajedničkim iskustvom sa onim kome želite uputiti komunikaciju. Zvono iskustva mora biti u njegovoj glavi – inače vaše riječi neće u njemu ništa pobuditi
- Ne pokušavajte da komunicirate one stvari koje druga osoba ne može razumjeti
- Govorite istinu, ali na način da ne povrjeđujete druge
- Počnite time što ćete govoriti istinu najprije u krugu svoje obitelji.

4.2 SREDSTVA

- Postavite sebe u drugi plan kad komunicirate.
Najprije slušati – to je čin ljubavi
- Ne upadajte u riječ. Sačekajte svoj red za komuniciranje
- Držite se teme sve dok je ne iscrpíte.
Jedna potpuna komunikacija dnevno, učinit će vas zdravijim i sretnijim
- Komunicirajte sa svjesnim bićem i ignorirajte reakcije.
- Mislite što govorite (Sw. B.) → govorite što mislite
- Riječima, načinom izražavanja i gestama pobudi sjećanja i interes u drugoj osobi, podsjećajte ga da to u njemu već postoji, kao da ste povukli zvono i on kaže: "A, to je to o čemu pričаш."
- Što ako nema to sjećanje ili iskustvo o kojem pričate?
Tada, bez obzira koje riječi upotrebljavate, nemate ga na što podsjetiti
- Ako je ona Japanka, a vi govorite drugi/njoj nepoznati jezik – ni jedno od vas dvoje nema iskustvo o tome što riječi koje jedno drugom izgovarate znače.
"Zdravo, hoćeš li večeras sa mnom na večeru?" – ništa se značajno neće dogoditi. Ona bi mogla nešto naslutiti iz vaših gesta jer ima nekog iskustva s time.
- Govorite o kompjuteru 609 i osoba zna što je 6, 0 i 9 i što znači kompjuter, ali...

- To koliko razumijevanja će se postići među ljudima zavisi od toga kakvo je njihovo unutarnje iskustvo i koliko toga oni imaju što je sakupljeno u njima.
- Vi kažete: "Želim spoznati Istinu." Na što vas to podsjeća?
Svatko ima svoje zvono Istine. Pod "ISTINA" vi mislite jedno, a nekog drugom to zvono Istine može zazvučati sasvim drugačijim tonom.
- Kad zadete u duboka iskustva i pojmove (što netko podrazumijeva pod pojmom Ljubavi, Boga ili Istine) vi ste na vrlo klizavom terenu ako pokušavate održati komunikaciju
- Ne trudite se oko stvari koje se ne mogu učiniti.
Pokušaj da se učine stvari koje se ne mogu učiniti ne vodi sreći.
Neke stvari nisu ostvarljive kroz komunikaciju. Sve zavisi od toga kome govorite, kakva i koliko duboka su njihova iskustva i koliko su slični vama i vašim iskustvima.
- Ne trudite se da ostavite visok dojam niti se spuštajte ispod nivoa onog s kim komunicirate
- Pomučite se da nađete način da kažete istinu, a da ne povrijedite drugu osobu.
Govorenje istine → unutarnji mir i mentalna opuštenost.
Nađite najbolji način da se izrazite, a da ih ne šokirate (bar ne isuviše jako). Možda će malo potrajati da nađete način kako da kažete bračnom drugu da ste imali ljubavnu avanturu ili upropastili posao od milijun dolara, ali ako ga volite...
- Kako da pokažete više ljubavi za svoje bližnje (roditelje, djecu, supružnika, sestru...)?
Pustite ih da kažu sve što žele do kraja i ne upadajte u riječ da biste stali u svoju obranu. Nemojte se okomiti na osobu kako bi vi prvi došli do riječi (da objasnite svoju situaciju). Najprije slušajte tj. postavite sebe u komunikaciji na drugo mjesto.
Ako dvije osobe slijede ovaj princip mogao bi iskrsnuti problem kao:
"Poslije tebe." "Ne, poslije tebe." Pa ako doista misli 100% tako, moguće je da uopće neće izgovoriti ni riječ i to bi bilo sasvim u redu. Ali, oni (obično) ni nemaju problem za rješavanje.
- Problem se pojavi kad netko insistira na tome da bude prvi:
"Slušaj Ivanka." "Ti slušaj mene." "Ne, ja neću tebe slušati, ti slušaj mene Ivane." "O.K., ti slušaj mene Ivanko." → ubrzo će početi vikati spremni da pljusnu jedan drugog i obiteljski mir je izgubljen. Ja prvi, ja odmah – to je suprotnost Ljubavi.
- Ch. B. Je otputovao iz bračnog savjetovališta u Kaliforniji u New York da bi (za tadašnjih 100 \$ na sat) pomogao jednom poznatom umjetniku da sredi stvari sa svojom ženom. Savjetovao je:
"Ne upadajte jedno drugom u riječ dok govorite."
"Ne prekidajte jedno drugog dok razgovorom pokušavate raščistiti stvari."
Umjetnik: "Ja sam vas dovukao sa Zapadne obale i plaćam vas 100 \$/h, a vi mi kažete..."
Ch. B.: "To nije sve, ali ako to ne učinite, bilo što drugo neće biti ni od kakve koristi.
Ch. B. je ostao 3 dana s njima. Od tada je prošlo mnogo godina. Oni su ostali još uvijek u braku.
- Možete uspostaviti formalni dogovor da svatko govori svojih 5 minuta pa zamijenite uloge. Ako prijedete preko tih 5 minuta govorenja – slušatelj će se loše osjetiti.
- Ako stalno prekidate (upadate u riječ) jedno drugom – nikada ne dozvoljavate jedno drugom da završe ono što su počeli govoriti. Ako se uloge izmjenjuju svakih 5 minuta: "Dobro, ako je to ono što si mislio/mislila zašto mi to nisi odmah rekao/rekla." (Prije si nisu dali priliku.)

- Držite se teme razgovora. Ne lutajte.
Morate znati što je to što želite iskomunicirati i držati se toga, iako upadnete u iskušenje da se udaljite od teme. Inače, uskoro odlutate tako daleko da ne znate o čemu ste počeli. Na taj se način nikad ništa ne može dovršiti.
- Ovo važi i za situaciju u kojoj vi slušate nekog drugog (vraćajte ga na temu):
"Na kraju krajeva, što si ono htio reći?" (Ovo odmah pokazuje vaše istinsko zanimanje: "O, da da...ti to zaista želiš čuti. Stvarno ću ti reći.")
"Reci mi nešto više o tome." "Razjasni to."
"Zaokruži tu misao. Što si stvarno mislila pod tim da si imala neki osjećaj u želucu usred noći?"
Ona: "To se samo tako kaže, nije to bilo u želucu." On: "Pa što onda time želiš reći?" Ona: "Da mislim da me ne voliš."
- Ako se držite teme, poteći će suze, osjetit ćete olakšanje i ljubav će se otvoriti.
I vama i drugima će biti teško da se držite teme.
Kada se približite pravoj komunikaciji, onda želite izmigoljiti iz nje. No jedna dobra komunikacija dnevno, bez obzira da li ste davali ili primali, učinit će vas zdravijim i sretnijim – ako ste se sve vrijeme držali teme.
- Nedovršenim komuniciranjem izbjegavamo bliski dodir koji se ostvaruje ako se držimo teme. Držite se jedne teme dok ju ne iscrpите, a onda prijedite na drugu, nekim utvrđenim redom. Tada nećete izbjeci taj potpuni kontakt koji se ostvaruje između vas i neke druge stvarne osobe.
- Kada komunicirate (slušate) činite to sa onim (za) što znate da je u toj osobi svjesno. Ne razmišljajte o drugom kao o nekom sa kime treba manipulirati, već kao o svjesnom biću koje je u stanju razumjeti.
Umjesto obraćanja Ivanu kao predmetu: "Ivane, što za ime svijeta" neka bude ovako: "Ivane, znam da duboko u sebi Ti čuješ sve ono što Ti govorim."
- Ignorirajte sve što vam postave kao prepreku:
"Uh, gledam TV. Ostavi me na miru." Ljudima to ne može pomoći.
Ignorirajte um, ignorirajte reakcije i obraćajte se svjesnom biću.
Ne prepirite se oko njegovog razloga. Ne pokušavajte da ih mijenjate, jer tada govorite umu, govorite reakcijama koje ljudi ne mogu izbjeci. Umjesto toga, probijte se kroz sve to i dođite direktno do onoga koji se krije iza svega toga: "Ivanka, Ti si ta koju volim." Sada je završeno, komunikacija je završena.
- Prepirati se (i ustrajavati na tome) znači samo uzajamno reagirati na reakcije. Kako se probiti kroz sve to? Vi se obraćate, općite, koncentrirate se na svjesno biće koje se nalazi iza svih tih razloga, stavova, uloga (onog što sugovornik, trenutno, čini) kao i o kakvom se tipu čovjeka radi.
- Ignorirajte (zavjesu, zastor, pregradu) sve to što se nalazi između vas i svjesnog bića sa kojim komunicirate (Kada srce govori srcu kakva je potreba za riječima? Nema je.)
Guru: On sluša, i kada su iscrpljeni svi razlozi, On jednostavno prilazi, dodirne vas svojim srcem i više ništa ne treba govoriti. To je komunikacija od srca, od jednog Svjesnog Bića – drugom S.B.

4.3 POVEZIVANJE

Svjesnost, sreća i uspjeh se uvijek dešavaju unutar nečijeg osnovnog odnosa s drugima.

Dobrim povezivanjem, čovjek postaje svjesniji drugih, sebe i (toga) kakve stvari stvarno jesu; dok je u harmoniji s drugima, prirodno je da doprinosi više i dozvoljava uspjehu i sreći da dođu.

Primijetili ste da vam je s nekim ljudima prirodnije i lakše konverzirati/pričati. Većina obrazovnih sistema u svijetu danas ne nudi kurs za razvoj sposobnosti povezivanja s drugim bićem, to ne možete čuti čak ni na satovima o javnom govorništvu i tehnologiji komuniciranja tj. iako je povezivanje srž naših života većina obrazovnih sistema ne uključuje ga kao predmet na koji se treba usredsrediti.

Povezivanje se dešava samo u odnosu: Povezivanje je interakcija. Zato što smo u odnosu s drugima povezivanje se može dešavati i događa se i ustvari, ono je centralna aktivnost života:

Npr. - saopćavanje instrukcija vašem poslovnom kolegi;

- sjedenje s prijateljem na kavi;
- izražavanje emocija (ljutnja, tuga...);
- vi i ja upravo sada, kroz ove riječi.

Povezivanje prožima čitav život i ovo je tek jedan od razloga zašto je ono važno za vaš osobni i spiritualni razvoj: uvijek ste upleteni u njemu bez obzira što radite. Povezivanje nije samo nešto što se dešava, to je put do veće svjesnosti, uspjeha i sreće.

Sa uspješnim povezivanjem, čovjek se osjeća bliži drugima, više u harmoniji. Nečiji osjećaj odvojenosti u životu nestaje.

Postoji više zadovoljstva u onome što čovjek radi.

Postoji blagonaklonost (od drugih i ka drugima) i razumijevanje.

Čovjek ima više energije da obavlja stvari, i stvaralačke ideje dolaze u um. Uspjeh i sreća su prirodan rezultat takvog stanja.

Kada se netko povezuje neuspješno, biva ostavljen sa osjećajem odvojenosti i otuđenosti. Život izgleda težak, postoji mali ili nikakav protok između njega i drugih. Nastupaju obeshrabrenje, frustracija i apatija (ravnodušnost). Počinjući da se usredsređujete na predmet povezivanja, možete poboljšati vašu sposobnost da se uspješno povežete, polazeći od vaše trenutne sposobnosti. **Vježbe povezivanja (V.P.)** vam omogućavaju da se povežete s drugom osobom u formalnoj dijadnoj strukturi pod vodstvom istreniranog supervizora. Unutar te strukture, možete početi da se otvarate i razvijate vještine povezivanja u oblastima iznad vaše trenutne sposobnosti.

- ◆ Kad radite V.P. (72 pitanja), radite najbolje što možete, budite poštteni prema sebi i govorite točno onako kakve su stvari za vas. Ako tako radite, vjerojatno ćete uskoro naići na poteškoću:

možda ne želite govoriti o određenom problemu zato što je suviše nezgodan

ili zato što osjećate da netko kao vi uopće ne bi trebao imati takav problem i da je najbolje da ne ulazite u njega;

možda postoji nešto u vezi s vašim partnerom što vam se stvarno sviđa, ali se to bojite reći.

Ovo su neke barijere (na putu) do dubljeg povezivanja koje dolaze do izražaja kad radite V.P.

Možda, kada je vaš red da govorite, postanete uzvrpoljeni ili se počnete kikotati, ili postanete sasvim formalni i autoritativni;

možda počinjete misliti da su čitave V.P. glupost.

Sve ove vrste stvari će se dešavati kada počnete da se povežete na dubljem nivou nego što ste normalno navikli i, da bi razvili vaš kapacitet povezivanja, pustite ih neka se dešavaju i ustrajavajte u slijeđenju instrukcija prakticirajući ih najbolje što možete.

V.P. nisu intelektualna vježba nego stvarno povezivanje i to je ono što im daje moć. Postojite Vi i vaš partner, dva živa bića, i to je stvarna situacija.

Gledanje te realnosti drugoga (Tko je On?) je ključ do boljeg povezivanja, a dijadni format vas postavlja baš ispred stvarnog drugog ljudskog bića.

Nekada je to dovoljno da (učini da) poželite vrisnuti, ili samo da odete na spavanje.

Usmjeravanje pozornosti na drugo ljudsko biće i bavljenje tim svjesnim bićem direktno, pošteno i otvoreno – je teško, ali V.P. čine to lakšim, tako da postepeno možete napredovati u svojoj sposobnosti.

Kada svjetovni ljudi žive u miru i harmoniji jedni s drugima, ono što je to donijelo je naša razvijena sposobnost da se povežemo jedni s drugima.

- ◆ Pozovite partnera (ljubavnog, poslovnog...)

4.4 21 PITANJE

V.P., 21 pitanje – sudjeluju dva pojedinca koja ne pokušavaju popraviti svoj odnos

4.4.1 KOMANDE ZA VJEŽBE POVEZIVANJA

1. Reci mi jedan problem koji trenutno imaš u životu.
Reci mi što treba da znam da bih razumio taj problem potpuno.
2. Kako želiš da budeš voljen/a.
Reci mi kako želiš da voliš druge.
3. Reci mi jednu svoju istaknutu sposobnost.
4. Reci mi nešto u čemu misliš da se slažemo.
Reci mi nešto o meni što ti se sviđa.
Reci mi nešto o sebi.
5. Reci mi kako misliš da te drugi vide.
Reci mi kako želiš da te drugi vide.
6. Reci mi nešto u čemu su te drugi spriječili.
7. Reci mi nešto o sebi što drugi nisu razumjeli.
8. Reci mi kako želiš da budeš komuniciran/a.
Reci mi kako želiš da komuniciraš drugima.
9. Reci mi kako ti se može pomoći.
Reci mi kako ti možeš pomoći nekom drugom.
10. Reci mi tvoje ciljeve (cilj) u životu.
Reci mi koju odluku možeš da doneseš.
11. Reci mi što si uradio/la, a da misliš da nisi trebao da uradiš po svom vlastitom mišljenju.
Reci mi što nisi uradio/la, a da misliš da nisi trebao/la da uradiš po tvom vlastitom mišljenju.
12. Reci mi nešto što si uradio/la, a da nije bilo najbolje po tvom vlastitom mišljenju.

4.4.2 KOMANDE ZA VJEŽBE POVEZIVANJA ZA PAROVE

1. Reci mi:
 - a) u čemu misliš da se slažemo
 - b) nešto o meni što ti se sviđa
 - c) reci mi nešto što misliš da bi trebao da znam
2. Reci mi nešto u čemu sam te spriječio.
3. Reci mi svoje ciljeve u životu.
Reci mi tvoje ciljeve za naš odnos.
4. Kako ti mogu pomoći.
Kako mi možeš pomoći.
5. Reci mi što misliš da bi trebao da znam o seksu.
6. Reci mi što je:
 - a) LJUBAV
 - b) SEKS
 - c) PRIJATELJSTVO
 - d) MUŽ
 - e) ŽENA
 - f) BRAK
 - g) PARTNER
 - h) ZANIJETOST (ZANESEENOST)
 - i) RAZUMIJEVANJE
 - j) REALNOST
 - k) KOMUNIKACIJA

4.4.3 YAMA I NIYAMA VJEŽBE POVEZIVANJA

NIYAMA

1. Što je čistoća?
Na koji način misliš da si bio uključen u nečistoću?
Na koji bi način mogao biti čistiji?
2. Što je zadovoljstvo?
Na koji si način bio nezadovoljan?
Na koji bi način mogao biti zadovoljniji?
3. Što je strogost?
Kako nisi uspio u tome da budeš strog (uzdržljiv)?
Na koji bi način mogao biti stroži (uzdržaniji)?
4. Što je Istina?
Što je Ljubav?

Što je Bog?

5. Na koji si način pokušao da forsiraš/prisiliš Boga/Ljubav/Istinu da bude drugačiji/a?
Na koji si način pokušao da se opireš načinu da koji Bog/Ljubav/Istina jeste?

YAMA

1. Što je povreda?

Reci mi o jednoj povredi za koju misliš da si učinio drugome?

Što bi mogao učiniti da postupaš s ljudima bolje?

2. Što je laž?

Reci mi laž za koju misliš da si izrekao?

Što bi mogao učiniti da postupaš sa ljudima bolje?

3. Što je krađa?

Reci mi o tome kako si sakrio istinu.

Što bi mogao učiniti da postupaš sa ljudima bolje?

4. Što je požuda?

Reci mi nešto što misliš da si učinio čime si zloupotrijebio drugog u ime seksa'

Što bi mogao učiniti da postupaš sa ljudima bolje?

- Kritičnost i samopromatranje?

Reci mi način na koji si bio kritičan prema drugome?

Reci mi nešto što si učinio što je slično tome.

V.P. za parove, 20 pitanja – sudjeluju dvije osobe koje nastoje popraviti svoj odnos

Radit ćemo najviše 1.5 h, tj. dvije 40-minutne seanse.

Svaku možete raditi ili sa istim partnerom ili sa različitim pojedincima na različitim seansama. Osoba koju pozivate za partnera mora učestvovati po svom vlastitom slobodnom izboru.

Pozovite nekoga s kim imate značajan odnos. Svakog tjedna možete odvojiti 1.5 sat za vježbe povezivanja.

Nije jedno pitanje 5 min, nego koliko stignete (više pitanja ili možda samo dio jednog).

4.5 POVEZIVANJE: SAVJETOVANJE ZA PAROVE

- Kada postoji neslaganje između vas i nekoga s kim imate tekući, dubok odnos – to neslaganje ima tendenciju da se proširi i na druge aspekte vašeg života. Jedna od najporemećenijih situacija je metež i neslaganje između vas i nekoga kog volite.

Nasuprot tome, kada se netko osjeća u skladu sa voljenom osobom i kad postoji razumijevanje u odnosu, pojedinac prirodno napreduje u životu sa entuzijazmom i efikasnošću (djelotvornošću, učinkovitošću).

- Odnos između bračnih partnera je potencijalno najuznemirujući.

Savjetovanje za bračne parove je djelotvorno u raščišćavanju bilo kojeg prisnog odnosa: između vas i sina/kćeri, rođaka, ljubavnika, bliskog poslovnog kolege ili bilo koga s kime se osjećate bliski.

Ono što izaziva neslaganje između vas i bliske osobe je postojanje prekida u komunikaciji i kontaktu između vas. Kao posljedica toga, osjećaj odvojenosti i disharmonije dopuzi u odnos. Ne osjećate se više tako bliski i dobro shvaćeni. Možda osjećate da ne razumijete drugoga.

- Postupci i događaji (unutar odnosa) su, glede očuvanja blagonaklonosti i razumijevanja, drugorazredni naspram kontakta i komunikacije. Npr., recimo da je vaša supruga potrošila više novaca nego što mislite da je trebalo. Ako ostanete u kontaktu i komunicirate – to može biti riješeno:
 - možda otkrijete da je stvarno bilo nužno potrošiti toliko novca
 - možda saopćite svoje mišljenje i obnovite stari dogovor ili napravite novi
 Nesloga se može okončati dobro kada je kontakt između vas i drugoga očuvan. Sloga je sačuvana i možete nastaviti živjeti zajedno.
- Ako izađete iz komunikacije i kontakta, problem ima tendenciju da se uveća, barem u vašem umu: počinjete misliti da to drugi radi namjerno, da vas iznervira; počinjete misliti da je situacija nemoguća, nerješiva; počinjete otkrivati/izmišljati druge stvari u vezi s tom osobom, za koje pronalazite da nisu u redu.

I sve to zato što ste izašli iz kontakta i komunikacije.
- Kada se nagomila mnogo ovakvih problema, život sa voljenom osobom postaje pakleni život. Osjećate se vrlo daleko od ljubavi koja postoji između vas. Postoji samo patnja, maglovita udaljenost.
- Problemi između onih koji se vole mogu biti riješeni ponovnim uspostavljanjem kontakta i komunikacija. Kada su uspostavljeni kontakt i komunikacija, onda možete učiniti nešto produktivno što će dovesti do razumijevanja.
- Dio teškoće obnavljanja ovog kontakta i komunikacije je da često ne znamo kako to učiniti. Ljudi govore: "Dobro, znam da se u stvari volimo ali uvijek kada sjednemo nastojeći da riješimo stvari, to se odmah izrodi u borbu. To je nemoguća situacija i mi odustajemo."

Ili: "Ja čak i ne znam što želim od ovog odnosa jer kad god iznesem stvar, on postaje hladan i dalek i uključi TV. Nakon svega mislim da se stvarno više ne volimo."
- Zbog ove poteškoće u probijanju kroz barijere da bi bili u kontaktu i komunikaciji, razvijen je format VJEŽBI POVEZIVANJA za parove:

Vi i osoba s kojom imate blizak odnos, sjedite u dijadnom formatu i pričate jedan s drugim u situaciji koja vam omogućava da se izrazite i, isto tako, da kompletnije razumijete što se dešava s drugom osobom. Ove dijade nadgleda obučen instruktor i mogu biti vođene privatno ili u grupi sa drugim parovima.

Svrha dijade je da vas i vašeg partnera vrati u kontakt i komunikaciju, tako što omogućava jednom da govori bez prekidanja 5 min (dok drugi sluša), a onda se uloge promijene.

Odgovaranjem na različite ključne instrukcije (pitanja) u formatu, vaša pažnja je usredsređena na aspekte vašeg života koji mogu biti izvor teškoća.

Npr., za vrijeme jednog 40-minutnog perioda, možete oboje raditi na pitanju (instrukciji): – Reci mi kako želiš biti voljen(a)?

To vam daje priliku da razmišljate o toj stvari i da se izrazite bez prekidanja, onome s kim vam je najvažnije da pričate.

Vidite, ako komunicirate ove stvari nekom drugom, to će pomoći, ali je mnogo moćnije da te stvari ispričate onome o kome je riječ.

Tada se kontakt i razumijevanje između vas i te osobe može zaista poboljšati.
- Mnoge probleme koji postoje između ljudi teže je riješiti kada su preopterećeni osjećajima, stavovima, željama, nerazumijevanjem i strahom od izdaje.

Čim se, tijekom prikladne komunikacije, ispriča ono što je potrebno da bude ispričano s obje strane, rješenje je često očigledno samo od sebe. Često je jedini problem u tome što ste ispali iz kontakta, a želite biti u kontaktu. Čitava zbrka u svezi sa potrošenim novcem nije uopće bila stvarni problem.

- Praktično je nemoguće očuvati harmoniju i razumijevanje u bliskom odnosu sve vrijeme, na stalnoj osnovi. Trebate nastaviti raditi na tome. Ne možete tek tako imati ogroman proboj u odnosu, i da nakon toga ne trebate komunicirati ponovo. Harmonija i razumijevanje u bliskom odnosu je tekuća dinamika, stanje stvari koje je podložno osciliranju i tôku. Prema tome, ono zahtijeva vaše aktivno učešće.

VJEŽBE POVEZIVANJA za parove su alatka za sticanje stvarne vještine u (izgradnji i) očuvanju tekućeg protoka razumijevanja u vašim bliskim odnosima.

- Odnosi među parovima su kritičan aspekt života.

Uspjesi i neuspjesi u njima (prenose se na) dosežu do blagostanja obitelji, zajednice, nacije i svijeta.

Ako ne možemo riješiti stvari sa jednom osobom koju znamo i volimo, kako ćemo uopće napredovati u donošenju sloge čak i unutar malene obitelji (a kamo li na širem planu; a o svijetu da i ne govorimo). Mjesto gdje trebate početi je sa onima koji su vam najbliži.

Tada će se vaš uspjeh u toj oblasti prirodno proširiti u cijelom životu.

5 USPJEH KROZ KOMUNIKACIJU (SUCCESS THROUGH COMMUNICATION)

L.R. Hubbard

NULA – A: Sjediti mirno i opušteno bez potrebe (želje) za trzanjem, pomicanjem (promjenom položaja), meškočenjem ili potiskivanjem takvih reakcija.

NULA – B: Mirno sjedeći gledati u nekoga. Držite na nj pažnju bez reakcija i/ili potiskivanja reakcija.

Ako se reakcije javljaju, ostavite ih da se iscrpe i splasnu.

NULA – B Sw. B.: Sposobnost zadržavanja potpunog mira i kad nas partner provocira ili iritira na druge načine. Npr. , pokušava nas nasmejati mimikom, pričanjem viceva. Ili nastoji kod nas izazvati druge emocionalne reakcije. Ako vaš partner primijeti da reagirate kretnjama, smijehom ili bilo kakvim reakcijama odmah vas upozorava da ste pali na ispitu. Neka vaš partner upotrijebi sva raspoloživa sredstva (koja vaša i njegova savjest smatra dozvoljenim) da bi vas "izbacio iz ravnoteže". Vi ga pažljivo promatrajte. Nastojte razumjeti što čini, govori i misli, a da istovremeno zadržite smirenost.

1 (A) Govorite nekome razumljivo, jasno, razgovijetno. Govorite optimalnom brzinom i sa pravilnim akcentima. Ni pretiho ni preglasno. Bez napora, lagodno i opušteno. Uzmite rečenice iz neke knjige ili izgovarajte brojeve ili...Osvijestite nesvjesnu mimiku i gestikulaciju. Prekinite sa svim nepotrebnim grimasama i ostalim nesvršishodnim pokretima.

1 (B) Govoriti usprkos ometanja sugovornika, bilo da vas prekida sugovornik ili se neka treća osoba (ili više ljudi) pokušava umiješati tj. nastavite s konverzacijom usprkos uplitanja sa strane. Vaš partner čini sve da bi vas zbunio (upada u vaš govor, izražava neslaganje gestama...), ali vi ipak održavate kanal komunikacije otvorenim i ustrajavate u kontaktu sve dok ne prenesete ideju/poruku.

1 (C) Poslati izjavu nekome usprkos tome što vas ignorira. Kada uhvatite partnerovu pažnju i kad je on shvatio/razumio poruku neka vam potvrdi svoj prijem vaše poruke.

2 (A) Sposobnost ležernog i zainteresiranog slušanja usprkos monotoniji ili nezanimljivosti onoga što vam se govori (1, 2, 3..., 1, 2, 3..., 1, 2, 3...). Slušajte sabrano i opušteno, nastojeći da čujete i razumijete sve što vam se govori.

2 (B) Jasno potvrditi da smo primili bilo kakvu izjavu, zapažanje ili komentar sugovornika. Potvrđivanje mora biti pravovremeno i prikladno, bez da uzrokuje prekid sugovornikove zainteresiranosti za nastavak konverzacije. Odgovarajuća potvrda čini sugovornika svjesnijim da ste ga čuli i sigurnim da ste ga razumjeli. Uzmite nešto neuznemirujuće iz novina.

2 (C) Totalno, kompletno i konačno potvrđivanje bilo koje teme tako da je osoba zadovoljna sa činjenicom da ste sve primili i razumjeli pa ne osjeća potrebu da ponavlja ili nastavlja. Razvijte sposobnost ovakvog potvrđivanja bez izazivanja uznemirenosti, obeshrabrenosti ili loših osjećaja kod vašeg sugovornika.

Nakon što ste okončali s jednom temom i posve potvrdili ono što vam je izrečeno, sugovornik je spreman za novu temu.

→ Za vježbu, nasumce uzmite ili izaberite nešto iz neke knjige.

2 (D) Navesti čovjeka da nastavi pričati o onome što vas zanima. Neverbalnim putem (potvrđujućim klimanjem glave, smješkanjem, zauzimanjem zainteresiranog izraza lica i sl.) ohrabrite čovjeka da produži govoriti.

2 (E) Izbjegavanje odgovora davanjem prividnog odgovora. Bez okolišanja i drugih očiglednih nedostataka odgovora učinite da izgleda kao da ste odgovorili na pitanje premda zapravo niste. U formalnim vježbama komunikacije u pravilu se ne koriste osobna pitanja.

U neformalnim svakodnevnim situacijama vještinu/spretnost neprimjetnog izostavljanja odgovora primjenjivat ćete najvjerojatnije najčešće u situacijama kad vam budu postavljana neugodna osobna pitanja na koja ne želite odgovoriti, a ne želite ispasti neljubazni. Ili onda kad smatrate da bi vaš odgovor mogao povrijediti nečije osjećaje, ili ako spremate nekom ugodno iznenađenje pa to čuvate kao privremenu tajnu, ili...

Pr. "Da li je iskustvo o kojem si pisao u onom časopisu istinit događaj ili si to izmislio?"

Ne odgovor: "Upravo je fizički svijet najveća izmišljotina. Što god da se zbilo i što god će se zbiti upravo jest. Sve što postoji, postoji oduvijek i zauvijek."

2 (F) Okončavanje ispitivanja. U situacijama kad vam netko postavlja jedno pitanje za drugim budite sposobni otkloniti ispitivanje bez izazivanja antagonizma ili uznemirenosti pitaoca, na ugodan način. Recimo, želite se posvetiti poslu, a netko vam krađe vrijeme gnjaveći vas trivijalnim pitanjima. Dokrajčite to putem ne-odgovora ("Jeste li osobno bili tamo? Možda je najbolje da odmah odete provjeriti" i sl.) ili odgovora ("Da, drago mi je da smo o tome popričali. Volio bih o tome detaljno promisliti nasamo", "Pretpostavljam da ste u pravu i volio bih odmah otići tamo da se upoznam s činjenicama i isplaniram akciju.")

U svim vježbama zabranjeno je invalidiranje i (ako je riječ o početnicima) konverzacija osobne prirode.

3 (A) Sposobnost započinjanja konverzacije sa strancem ili sa bilo kim kog želite upoznati. Recimo, stranac obraća pažnju na knjigu, a vi ga bez oklijevanja navodite na razgovor: "To je vrlo stara i uistinu vrijedna knjiga" tj. dajete komentar da bi ga zainteresirali za uspostavljanje kontakta.

3 (B) Navesti šutljivu osobu da govori bez da je time uznemirimo.

Partner u ulozi trenera najavi neki identitet i onda glumi da ne želi govoriti. Partner u ulozi studenta koji uvježbava/usavršava komunikaciju najprije se složi sa šutnjom šutljivca, a onda ga pomoću ležernih pitanja pokušava nagovoriti da progovori. Nakon što je u tome uspio, trener zauzima neki novi identitet, još nevoljniji za razgovor, i vježba počinje

ponovo. U svakodnevnoj praksi sposobnost da podstaknete drugog na razgovor možete primijeniti pri susretu sa stidljivom osobom, ili kad vam treba informacija od nekog koji nikome ništa ne želi reći. Ili dok sretnete prijatelja s kojim nešto nije u redu (ne osjeća se dobro), a vi samo nagađate razloge koje on pokušava sakriti premda mu zatajivanje ne olakšava stanje.

3 (C) Osobu koja je skrenula s teme na domišljat i neuznemiravajući način vratiti na predmet razgovora.

Npr., želite povišicu plaće, no šef glatko odjednom skreće na to koliko njega košta ulaganje na posao. Čim to zapazite, odmah na ležeran način vraćate šefa na temu diskusije. Ili, pokušavate nekome prodati vaš proizvod, no iznenada uočite da je razgovor neočekivano skrenuo na ono što on prodaje, što ste gotovo kupili.

Smjesta reagirajte i

3 (D) Odvratiti osobu s jedne teme i skrenuti je na drugu, koja vas više zanima. Kad student dobije prolaz, vježba se nastavlja s tim da je trener–sugovornik još tvrdoglaviji u nastavljanju sa svojom temom. Student dobiva prolaz za svaku prihvatljivu primjedbu, akciju, pitanje kojim uspije promijeniti temu razgovora. U protivnom pada (flunk, izg. flank) na ispitu.

4 (A) Dobiti točan/jasan odgovor na postavljeno pitanje usprkos izvrđavanju sugovornika:

- Student postavlja određeno pitanje o okolini.
- Trener kaže nešto što nema bliske veze s pitanjem, a ako student propusti potvrditi tu prvu primjedbu, može nastaviti (ponekad) i sa drugim nevezanim primjedbama.
- Student ne smije poći čak ni za prvom primjedbom. On treba odmah potvrditi primjedbu i ponoviti pitanje u istom ili variranom obliku.

Pr.

Student: "Da li je ovdje toplo?"

Trener: "Neki ljudi nikad nisu zadovoljni. Zimi im smeta hladnoća, ljeti se žale na vrućinu, ujesen na kiše i blato...(pauza)".

Student: "Sasvim se slažem. Da li je ovdje toplo?"

4 (B) Srediti zabunu u komunikaciji, biti sposoban izgladiti nemire i smutnje

- a) Student izgovara brojeve u tonu razgovora
- b) Trener se pravi da je uznemiren (npr. blago se mršti) zbog nečeg što se u konverzaciji loše dogodilo
- c) Student mora uočiti da se nešto loše dogodilo i
- d) Treba upitati: "Da li sam ja rekao ili učinio nešto što vas je omelo ili presjeklo komunikaciju?"
- e) Trener daje znak da se to dogodilo: "Nisi dopustio da završim."
- f) Student se izvinjava na nemehanički i što prirodniji način: "Oh, žao mi je. Što ste željeli reći?"
- g) Student treba nastaviti konverzaciju.

Kasnije se umjesto brojeva koriste riječi iz stvarnih životnih situacija.

4 (C) Glatko, ugodno i ljubazno završavanje komunikacije, i to tako da se ona zaista okonča, a vi se možete posvetiti nečem drugom.

Trener izgovara brojeve kao da su oni izjave ili zapažanja i daje studentu kratku i nejasnu pauzu, a student treba uočiti pauzu i totalno potvrditi broj/podatak izrečen prije pauze, a zatim se na odgovarajući način oprostiti/naznačiti odlazak ili kraj konverzacije

Pr.

Trener: "1, 2, 5, 7 (pauza)."

Student: "Vi sigurno imate nešto u tom 7. Stvarno. Pa, ja se sad moram vratiti na posao. Vidjet ćemo se opet."

Trener: "I tetka Danica još uvijek ima problema sa svojom jetrom (pauza), a i lumbago ujaka Joze joj zadaje više problema nego ikad."

Student je napravio propust da pravovremeno uoči pauzu tj. nije sproveo korake navedene procedure.

Trener: "Meteorolozi kažu da će danas biti toplije. (pauza)"

Student: "To mi je stvarno drago čuti jer smo planirali ići na kupanje. Eto, moram se ići spremirati jer ću inače zakasniti. Doviđenja."

- ◆ Ljudi koji ne umiju voditi komunikaciju su obično usamljeni, nesigurni i negativno nastrojeni prema sebi i drugima.
Znati više o komunikaciji može za nekoga značiti više života i sreće, a znati manje o komunikaciji može značiti manje života, a više tuge.
- ◆ Primijenite ove praktične vježbe u stvarnom životu, to je pravi izazov. Ako bude poteškoća, prođite ponovo kroz kurs/tečaj koji će (udružen sa stvarnim iskustvom) izgledati puno realnije.

5.1 (RAZ)RJEŠAVANJE SUPRESIVNIH KALUPA U POVEZIVANJU

Pet kategorija života su:

- 1) Okolina
- 2) Drugi ljudi
- 3) Vaše tijelo
- 4) Um
- 5) Vi kao nefizička individua/pojedinac

- On gleda TV dubeći na glavi, ali samo kad je sâm. U prisustvu drugih, ustručavao bi se tako ponašati.
- Kad je sâm on misli – kad se sljedeći put susretnem sa Harijem nazvat ću ga prljavim, no kad uđe Hari on mu kaže: "O, zdravo Hari, drago mi je što te vidim."
- Tražite gazdu vrlo malu povišicu, no kad se vratite od njega mislite: "Trebao sam mu reći kako sam dobar posao stvarno napravio i koliko mnogo stvarno vrijedim." Zašto niste? Uplašeni ste, prestrašeni, vaš um vam stvara nevolje.
- Ovaj put gledamo na to preko odnosa jedne osobe s drugom.
- Koliko dobro se slažete s ljudima, koja je direktna mjera/stupanj vašeg sklada sa drugima?
Ključni indikator: Što se bolje snalazite (povezujete ili poslušate) s njima, što su bolji vaši odnosi (vaša sposobnost da postupate bolje s ljudima), manje će se mijenjati vaše ponašanje zbog prisustva drugih ljudi.
- Možete reći: "Kad sam sa N.N. ja se baš oslobodim inhibicija i mogu reći bilo što, povjeriti se, reći najintimnije tajne."
Hvala bogu da imate bar jednu osobu (u cijelom univerzumu) s kojom možete biti otvoreni i priznati/reći joj bar pola onog što vas opterećuje i što bi željeli.
Vi ste to sposobniji da surađujete s drugima što više stvari možete reći većem broju ljudi. Naravno, ne kanim reći da trebate biti brbljavi da bi bili uspješni.

Ista stvar vrijedi i za rađanje stvari: "O, ne! Ne to u javnosti. Strpat će me u zatvor."

Mislite da to ne činite zbog posljedica.

Zašto većina ljudi ne voze 100 km/h ako njihov auto to može? Neki imaju osjećaj da to ne treba činiti, no većina bi došla u iskušenje da to učine da nemaju misao (bojazan) da bi mogli biti uhapšeni/kažnjeni.

- Ukrali ste 30 \$ iz kuhinjske staklenke i ne biste to priznali roditeljima jer bi oni napravili mnogo buke ako bi saznali.

Ako nisu prisutni – mogli bi reći: "Uzeo sam 30 \$."

Ili biste to mogli reći momku s kojim ćaskate u restoranu jer on ne mari. On kaže "Velika stvar" tj. neće vam prikazati nikakve posljedice.

- ♦ Zašto se ljudi osjećaju udobnije ili opuštenije oko nekih ljudi nego oko nekih drugih. Ako vas osoba osuđuje u vezi svega što govorite i činite uskoro ćete pomisliti: "Više mu neću reći ništa. Neću ovo/to raditi oko njega nego negdje drugdje."
- Supresivni akt: osoba stavlja posljedice na akcije i komunikacije druge osobe.

Vi kažete nešto i netko kaže: "Nastaviš li tako, neću više da te slušam."

I vi pomislite: "O.K., neću to više raditi." Upravo ste pristali da vas uguši.

Supresivna osoba: "Hoćeš li učiniti tako i tako? Pa, ne smiješ to učiniti."

"Pušit ćeš cigarete? Ne radi to (supresivna akcija); to je loše za tvoje zdravlje
(podatak, informacija).

Davanje informacije nije stavljanje posljedica na ono što on govori ili radi. Ali pokušavati da se osjeća krivim, da poželi da nije učinio to što je učinio tj. ponašati se tako da on to ne može podnijeti – to je supresivna akcija.

"Dobro, ako voziš ovom ulicom 100 km/h i to činiš 3 ili 4 mjeseca, šanse su prilično velike da ćeš se povrijediti – ovo nije gušenje, za razliku od: "Ako učiniš to, strpat ćemo te u zatvor i naplatiti 1000 \$."

- Možda je donekle točno da bi ljudi u velikoj mjeri podivljali ako ih policajci ne bi gušili, ali to ipak ne znači da posao policajca nije primarno supresivan:

"Imamo zakon da ne smiješ raditi tako i tako. Učiniš li to, odgovarat ćeš."

Ljudi mijenjaju svoje ponašanje u prisustvu policajca, smanje brzinu automobila. Vide ograničenje brzine na 60 km i uspore sa 70 na 50 km/h..

Svi mi imamo tendenciju da gušimo druge ljude u manjoj ili većoj mjeri.

- Kako možeš navesti ljude da ti se otvore/povjere?

- Držim usta zatvorena najveći dio vremena (pa ne stavljam posljedice na njihove izjave), a i kad govorim ne pripisujem im posljedice.

- Ako nećete dopustiti ljudima da guše vaše akcije – bolje budite odgovorni za svoja djela. Sve dok vi ne odlučite da pristanete na to – drugi vas ne mogu gušiti.

"Učiniš li to – nećeš dobiti ni dinara više" : Možete to učiniti u svakom slučaju ili se prodati za novac (dozvoliti da budete ugušeni).

Ali da te/takve osobe nije bilo u vašoj blizini tj. vas u njenoj blizini – do toga ne bi došlo.

Stoga, do izvjesnog stupnja, biti u blizini supresivnih ljudi može vam stvarati nevolje. Da nemate tendenciju da gušite druge ljude – imali biste savršen odnos sa njima, savršen odnos.

- Osoba može kontrolirati stvari i baviti se stvarima bez učešća bilo kakve supresije uopće.
- Sa supresivnim ljudima možete učiniti barem 4 stvari

Možete 1) se odvojiti od njih

2) shvatiti da su oni supresivni ljudi

3) biti samopouzdaniji, više samozračeci i da ne kupujete njihovu supresiju (ignorirate ili ne obraćate pažnju na njihove supresije)

4) možete se povezivati s ljudima, a da ih vi sami ne gušite

(1) Prvi način postupanja sa supresivcima je da prekinete vezu s njima tj. odete na neko drugo mjesto i onda se ne gnjavite s njima.

To je možda najslabša što možete učiti, ali to je ipak nešto što možete.

- Razlikujte odlaznje da biste se odvojili od prijete da odete/otidete: Ako osoba ne prima ono što joj pokušavate prenijeti – onda joj to prenesite. Odlaznje joj to neće prenijeti. Prijetnja nije komunikacija.

No ako želite otići jer vam je dosta supresivne osobe – samo otidite.

(2) Shvatite tko je supresivna osoba – već samo to prepoznavanje (tko pokušava da zaustavi vašu kreativnost, vašu komunikaciju i/ili afinitet) uvelike će vam pomoći.

"To je ono što je ovaj momak radio čitavo vrijeme." Umjesto da kaže: "Hvala ti za sugestiju, razmotrio sam to i čini mi se da to nije najbolja stvar koju bih učinio", on kaže: "O, ti pokušavaš voditi kompaniju, dobiti moj posao. Vidjet ćemo! Smanjit ću ti plaću za..." A vi niste pokušavali preuzeti poduzeće. Samo ste mislili da znate bolji način da se to učini. a on je imao izbor da to prihvati ili odbaci.

Zaključujete da je supresivan. Neki su ekstremno takvi.

- Tko je supresivna osoba: brbljavi prijatelj koji vas je prijavio majci ili majka koja je (možda) napravila veliku scenu oko toga?

Osoba može brbljati a da ne bude supresivna niti da potakne supresiju. Majka (nakon što vas je brbljivac ocinkario, "izdao") je mogla postupiti (i) na nesupresivni način.

Bez obzira trebaju li ljudi prijavljivati ili ne, vi ste supresivna osoba ako kažete da ne smiju; pokušavate ih učiniti krivim zbog brbljanja i zaustaviti njihove komunikacije. Naravno, mogu postojati razlozi da se ne brblja, i to mogu biti dobri razlozi, ali...

Brbljavac koji odlazi i brblja (prijavljuje vas kad učinite nešto loše) nije supresivan ako ne stavlja posljedice na vaše komunikacije. On samo prijavljuje.

Tko je direktno odgovoran, tko vas sprječava/guši vaše akcije i komunikacije, tko se trudi da vas onemogući? – otkrijte, uhvatite, budite precizni... Tko vas guši? VI, ali tko izgleda da to čini? "Eto, to je ta osoba!" Možete pristati na to ili NE, ali sada barem znate odakle dolazi nevolja. Otkrit ćete ćete mnogo više supresivaca nego što ste očekivali i vjerojatno postoji netko na dnu gomile.

(3) Budite više sigurni u sebe, samopouzdaniji, samo-zračeci, samosposobniji. Nemojte kupovati nj prijete/posljedice. Shvatite da ste vi svoji, da možete uspjeti na svoj vlastiti način i da je gore kupovati nj prijete/posljedice umjesto da oslobodite vlastitu sposobnost.

- Bez obzira na sve, nastavit ću stvarati i komunicirati.

Ne zamarajte sebe onim što oni misle. Budite puni povjerenja u sebe.

- Žene u bridž grupi sjede okolo govoreći kako mrze svoje muževe, a onda naiđe neka i počne govoriti kako je njen muž predivan. Druge će joj prilijepiti takve posljedice da će ona

ili a) reći: - Ja mrzim svog muža.

ili b) nikada neće doći ponovo – odvojiti će se.

To je uobičajena "taktika/tehnika".

Ali mogla bi samopouzdanu ići pravo naprijed, sjediti tamo svakog dana i govoriti: - Ja volim svog muža – usprkos tome što je druge gledaju sa gađenjem: - Što je s tobom?

- Netko vjeruje u reinkarnaciju i govori o prošlim životima, a drugovi na poslu ga zezaju zbog toga. On može prigušiti svoju želju da omogući drugima da saznaju o prošlim životima i ušutjeti ili ići naprijed i govoriti o reinkarnaciji i pustiti druge da šapuću. On bi im mogao dozvoliti da budu podalje od njega i shvate da je to njihov problem. Oni imaju teškoće da prihvate ono što on ima za reći, ono što on govori.
- (4) 4. i najbolji korak je da budete sposobni komunicirati s ljudima, a da ih ne gušite. To je stvarno rješenje. Najbolji način da to učinite je introspekcija:
- Da li sam zapazio da ljudi, kada su oko mene, izbjegavaju raditi određene stvari, govoriti o određenim temama. Da li postupaju na određen način, a guše izvjesne druge načine postupanja za koje sam vidio da rade kad nisu znali da ih promatram?
 - Mora da ste anđeo ako nema bar nekoliko DA na (ovo) pitanje:
 - Da li, do određenog stupnja, gušim akcije drugih ljudi čak iako je to nenamjerno? Zašto bi ljudi plesali oko vas ako ste izjavili da mislite da ljudi ne bi trebali plesati?
 - Što ja to činim čime gušim komunikacije, akcije i izražaje afiniteta drugih ljudi? – i zatim promotrite sebe i prestanite gušiti druge na te načine pa pronadite čime ih još gušite.
 - Moguće je komunicirati s ljudima bez okrivljavanja, bez toga da činite da se oni stide sebe, bez toga da oni osjećaju da ne bi trebali nešto raditi ili ne raditi i bez toga da činite da oni osjećaju da vas uzrujavaju ili uznemiravaju. Možete to učiniti, a opet im prenijeti informaciju. Možete im iskomunicirati svoje misli, a da ih ne uznemiravate. To je uvijek moguće, ali može biti ekstremno teško. Znadete li nekoga tko, bez obzira što mu kažete, uzme to lično (shvati to osobno)? To je dovoljno da vas izludi, morate biti vrlo oprezni i paziti (voditi računa) o svakoj izgovorenoj riječi. Osoba koja (sve) uvijek uzima lično/osobno, stavlja posljedice na vašu komunikaciju/e. Stavite joj do znanja da joj samo prenosite informaciju.
 - Kažete: - Neki dan sam gledao nogometnu utakmicu - , a zatim on počne o nogometu 45 min. Probate s vaterpolom, a desi se isto. Stoga pokušavate pokupiti nešto o čemu on ne zna ništa, ali bez obzira što kažete on nastavlja 45 min. Bez obzira da li nešto zna o tom predmetu ili ne. Konačno odustajete. Međutim, ne bi imali ovu nevolju kad bi pogledali unutar sebe, ako bi postali svjesni čime vi gušite akcije, komunikacije i izražaje afiniteta drugih ljudi, a onda bi to prevazišli (≠ prerasli, nadrasli).
 - ♦ Okrivljavanje drugih ljudi i gušenje nj akcija je najčešća, najuobičajenija i najstalnija (danonoćna) greška/teškoća prisutna u odnosu između svake osobe i svake druge osobe. Ako imate nevolja sa mužem, ocem, vladom, ljudima, svijetom – imate ih uzduž ovog pravca. Što ste sposobniji – to ste manje supresivni.
 - ♦ Ne želim da kažem ništa da te ne bih zbunio – on ne bi mogao da me zbuni. Ne krivim nikoga zato što mi radi bilo što. Pristajem na sve što mi se dešava (a dešava mi se samo ono na što pristajem.)

- ♦ Stavljajući sve manje i manje posljedica na ono što mi drugi ljudi govore ili čine, otkrivam da sam sve voljniji da ne gušim sebe. Prerastite pokušaje okrivljavanja drugih.
(1 : 1) razmjer
Do onog stupnja do kojeg gušite ono što drugi ljudi rade, govore i osjećaju, do tog stupnja ćete gušiti sebe.
- Bilo bi ti bolje da promatraš to, momče! – I vi kažete: - Da, mislim da bi bilo bolje!
Zašto se gušite? Jer ste i vi sami svojim bližnjima radili istu stvar pa (nesvjesno) izračunavate da vam se vrati i dovodite sebe u takvu situaciju.
To je vjerojatno najveći izvor prigušenih/potisnutih sposobnosti.
- ♦ - Ako to ne učiniš, razboljet ću se i umrijeti.
- Ubit ću se ako ne bude kako ja hoću.
Tko želi biti blizu takve osobe?
Kakav način da izgubite prijatelje i ne utječete na ljude! Ovo je jedan od najboljih načina da se uguše.
- Otac i sin konačno uspijevaju da govore snažno i direktno jedan s drugim, a majka: - O, vi ne znate što mi radite! – (supresija).
- Žao nam je mama, nećemo to nikada uraditi ponovo. – Dakle, ili će ponovo ugušiti svoj odnos, ili će izaći napolje i razgovarati negdje drugdje.
- Ljudi će prijetiti da će se razboljeti ili da će se ubiti. Ili, ako je netko još manje odgovoran, on će reći:
- Ako se stvari ne poprave, umrijet ću.
On se ne može ubiti, on je ispod toga. Samo će umrijeti.
- Ako se svijet ne popravi, upravo ću umrijeti. – On prijeti svijetu.
- ♦ Supresivna osoba – neprekidno stavlja posljedice na akcije, komunikacije, izražaje i mišljenja drugih ljudi. (Čak) i najracionalniji ljudi, ne razumjevši mehanizam supresije potpuno, pristat će na to. Kao odgovor na prijetnje nalik na:
- Bolje (ti) je da to ne radiš. – većina ljudi kaže:
- Dobro, mislim da bi bilo bolje da to ne radim onda.
- Zašto dozvoljavate sebi da budete ugušeni na ovaj način?
To je zato što ste gušili druge ljude. Uistinu, ne možete ugušiti nikoga: Oni još uvijek imaju svoj izbor da rade ono što žele, bez obzira što vi kažete.
- ♦ Ljudi vas mogu suprimirati jedino ako vi pristanete na supresiju; u stvarnosti, nitko nikog ne može suprimirati.
- Imate tendenciju da gušite sebe do stupnja do kojeg gušite druge.
- Najbolji način da se prevaziđe gušenje samoga sebe je da se uzdržava od gušenja drugih.
- Ako vaš problem nije tijelo, nije fizički svijet, i nemate previše problema sa svojim umom – onda ono što je ostalo jest vaš odnos sa drugim ljudima. Budući da svatko ima problema u toj oblasti – dao sam vam neke informacije. Nadam se da nisam učinio da se osjećate krivim zato što sam vam to rekao. Sve što vam pokušavam dati je informacija. Ako se to (ti podaci) odnose na vas – vi ih primijenite.

6 POVEZIVANJE I PORICANJE SPOSOBNOSTI

Postojanje je bilo šta što postoji: misao, stol, senzacija, želudac, bol, apstraktne ideje i koncepti (su postojanja jednog/nekog oblika ili forme).

- ◆ Sva postojanja koja postoje u svezi jedna s drugima su (sačinjavaju) (određeni) univerzum: npr. fizički stol i stolica su dio istog univerzuma, a halucinacije su u drugom/odvojenom univerzumu.
Halucinacije 400 bijelih konja i planine u pozadini i prašina koju dižu su u istom univerzumu ako su u međudnosu.
Ako ne postoje jedna za drugu ili u odnosu jedna s drugom – onda svaka od ovih halucinacija ili jedna halucinacija ili dio halucinacije ili set halucinacija pripadaju posebnom univerzumu.
- ◆ Tobožnji izuzetak: Sve one postoje u svezi s vama. Ali vi niste u postojanju. Vaša stanja bića (vi kao Marko ili...) jesu postojanje, ali Vi kao Vi niste postojanje. Vi ste prividni kreator (uzrok) postojanja, ali Vi, u smislu bilo čega što shvaćamo kao postojanje – ne postojite.
- ◆ Ako haluciniram ružičastog slona kako sjedi na fizičkoj stolici zar ih to ne čini u istom univerzumu? Ne, jedina veza između fizičke stolice i imaginacije ste vi. Ako uzmete stolicu i slupate je preko slona, ništa se ne bi desilo ni slonu ni stolici, ali ako uzmete jednu fizičku stolicu i slupate je preko druge stolice – nešto bi se desilo.
Jedina veza između 1. i 2. univerzuma ste Vi, a Vi niste postojanje.
Stolica je povezana s halucinacijom, ali jedino kroz Vas, a vi ne postojite.
- ◆ Bez obzira što radite, ne možete uspostaviti relaciju koja će povezati slona sa stolicom. Ako uzmete konac, povezat ćete ga sa stolicom, ali ne i sa slonom. Ako halucinirate uže povezat ćete ga sa slonom, ali ne i sa stolicom.
- ◆ Stolica i halucinirani slon su dva odvojena univerzuma koji su povezani jedan s drugim jedino kroz Vas, Božansko biće, koje niti postoji niti ne postoji.
- ◆ Zrno pijeska + sve što postoji u odnosu na njega sačinjavaju fizički univerzum: zrno pijeska na plaži, najdalja zvijezda i sve zvijezde u fizičkom univerzumu, sve stvari koje pripadaju tom univerzumu u vezi sa svakom drugom stvari u tom univerzumu.
- ◆ Tjelesni univerzum: u kojem tjelesna struktura i kalupi i boja (obojene 'naočale') postoje u odnosu sa različitim dijelovima tjelesne(ih) strukture(a) i kalupa.
Struktura i kalupi nisu fizički tj. ne postoje u fizičkom (nego u zasebnom) univerzumu (siddhi: nevidljivost).
Područje misli (mentalne građe i oblika, psihičkih struktura i kalupa) postoji u univerzumu koji je odvojen od univerzuma uma.
(Premda ja riječ um koristim i u širem smislu, gdje on uključuje želje i misli.)
- ◆ Način da provjerite da li su u stvari u istom univerzumu je da se (u)pitajte: "Da li to postoji u odnosu sa nečim drugim u tom univerzumu?"
- ◆ ONO što izgleda da stvara i zna/spoznaje univerzum bez posrednika je prividni bog tog univerzuma: Npr. možete prividno stvoriti misli i možete prividno znati misli i do tog stupnja ste prividni Bog vašeg univerzuma misli.
- ◆ Koristim riječ prividan jer Vi stvarno ne stvarate nište. Vi niste kreator niti spoznavatelj. Stvaranje i znanje su iluzija. Ali kada zauzmete točku gledišta ili stanje bića – vi, kroz to stanje bića (bičetost) ili točku gledišta, izgleda (prividno) da stvarate i znate univerzum kao rezultat.

Kada ste Marko, npr., vi kao Marko izgleda da stvarate i znate Markov univerzum i vi kao Marko ste Bog Markovog univerzuma do stupnja do kojeg ste prividno sposobni da stvarate i znate taj univerzum bez posrednika.

- ◆ Bičetosti (**jestanja**, engl. **isness**) same po sebi nemaju moć. Jedino je Vi imate.
Stoga nije prikladno reći da je bičetost Marko Bog Markovog univerzuma. Vi kao Marko niste stvarni Bog tog univerzuma, ali jeste prividni Bog i to jedino dotle dokle Vi kao Marko prividno stvarate i znate taj univerzum bez posrednika.
- ◆ Do točke do koje osoba može prividno stvarati i znati univerzum bez prolaženja kroz posrednike, ona obično misli o tome kao o svom univerzumu. Zapravo, to je on prividno stvorio u odnosu s drugima. Ali te prividne kreacije njemu se doimaju kao "njegove", s njegove točke gledišta kao Marka, i on ih zna kao njegove i on zna da je on njihov kreator.
Ali, jedino ih možete znati bez posrednika ako (ukoliko) ih možete stvoriti bez posrednika.
- ◆ Kada koristite svoje tijelo kao posrednik – vi niste prividni Bog fizičkog univerzuma. Potencijalno, vi ste prividni Bog, ali ne i demonstrativno. Ako biste kreirali i znali (u prepoznatljivom i odgovornom obliku) fizički univerzum – bilo bi to bez posrednika.
- ◆ Simbolično vas možemo locirati na komadu papira rekavši – ova točka ste vi, a ostatak papira je prostor. A vi sjedite preko puta i gledate papir. Upravo kao što niste na komadu papira ni na koji način/oblik – isto tako vi niste (locirani) u fizičkom prostoru. To niste vi. Vi čak niste u njemu.
- ◆ Nema barijere (pa ne trebate posrednike ili intervenciju bilo čega) između vas i bilo čega u vašem univerzumu.
- ◆ Da bi znali što se dešava sa nečim izvan vašeg univerzuma (zahtijeva da prođete kroz posrednik) koristite se posredstvom nečega u vašem univerzumu. To je percepcija i rezultira u/kao svjesnost(i).
- ◆ Na ovaj način ste u kontaktu sa svijetom oko vas.
Ako vam (za vas) ne bi bilo moguće da ste prividni bog bilo čega – bili biste nesvjesni. Ako ne biste mogli preuzeti odgovornost/biti prividni Bog čak ni jedne jedine male misli rekavši: "Ja sam izvor/uzrok toga i ja znam što je to" – onda biste bili nesvjesni.
Mnogi ljudi su u toj kategoriji, kao pijani. Vi razgovarate i šćete s njima, a oni se toga sutradan ni ne sjećaju jer su bili nesvjesni i sve njihove aktivnosti su bile mehaničke. Više od 50% ljudi na ovoj planeti su takvi, neodgovorni.
- ◆ Trebate zauzeti nekakav stav da biste bili uzrok/stvoritelj nečega.
Ako ne postoji ništa što znate zasigurno, ako nema ničega (za) što ste se odlučili da je tako, onda ne možete biti svjesni. Sve što se dešava je da stvari kloparaju (una)okolo u vašem univerzumu, a vi ne znate što je to. Nemate svjesnost o njima.
I kad govorite nekom tko je takav, ne možete nikog naći kući (nema nikog doma). Do stupnja do kog zauzmete stav, (onda) demonstrativno jeste prividni Bog vašeg univerzuma.
- ◆ Zauzimanje stava: Znanje je stanje odlučivosti da je nešto takvo/tako. To je sve. Ako odlučite da je to tako, onda znate to. Ako kažete:
"Odlučio sam da su stvari takve, a onda sam 7 dana kasnije otkrio da sam pogriješio" – to je čista besmislica. Ono što se desilo jest da ste odlučili da je nešto tako, a 7 dana kasnije odlučili ste da je nešto drugo tako. (Promijenili ste odluku pa ono što ste odlučili ranije nije više tako jer više ne odlučujete da je to tako.)
Možda je (nova) odluka bila zasnovana na svim vrstama okolnosti, ali to je na vama. Možete reći: "Pa, fizički univerzum mi je dokazao da griješim" ili "Netko me je uvjerio". Ipak, na kraju vi odlučujete. Vi ste onaj koji odlučuje da su određene stvari takve i takve: Vi preuzimate odgovornost kada priznate da ste vi Uzrok.

Ljudi mogu reći/pitati: "Što čini da misliš tako?", a vi možete reći: "Odlučio sam tako. Ništa ne čini da mislim tako. Imam sve vrste dokaza, ali to nije učinilo da odlučim da je to tako. Ja sam odlučio da je to tako." Onda ste Bog svog univerzuma.

- ◆ Sve ovo u svezi stvaranja i odlučivanja je fundamentalno iluzija. Vi niste ni kreator ni onaj koji odlučuje. Ali postoji prividnost ovoga da ste upleteni u to.
- ◆ Definicija znanja na Mantra Levelu:
Vi znate nešto kada ste to usvojili dovoljno dobro tako da nemate potrebu konzultirati (obraćati se) vanjske izvore podataka.
Sada: Znanje je stanje odlučnosti da je nešto tako. I kad odlučite da je to tako onda to možete primijeniti iz sebe bez posrednika jer je to onda/sada u vašem univerzumu. Ako odlučite da je to tako, to je tako, jer ste vi odlučili da je to tako. Onda uzimate to iz svog univerzuma i šaljete to van. Radeći tako, bit ćete uspješni sve dok održavate tu odluku. Istrajnost/ustrajavanje = povezivanje dok održavate tu odluku. Prije ili kasnije oni će primiti tu odluku: Što se bolje povezujete to će brže vaša odluka biti duplicirana od strane drugih.
- ◆ Ovo je dvosmjerno: Vi stvarate nešto u vašem univerzumu što izgleda da stvara učinak u vašoj okolini i vi (u drugom pravcu) primete nešto u vaš univerzum izvana. Kada odlučite da je nešto tako, tada to ima trenutni efekt, na distanci ili mjestu ili vremenu ili u energiji u nečemu što nije u vašem univerzumu.
- Kada učinite nešto u vašem univerzumu, kada odlučite da je nešto tako – vi ste to stvorili.
- Stvaranje i znanje su dvije strane istog novčića. Stvaranje ima u sebi potencijal da znate. Ali zajedno oni čine upravo čistu Sposobnost.
- ◆ Motrište "A": "Ja znam da je nešto tako, prema tome to postoji."
Motrište "V"(komplementarno): "Ja sam to doveo u postojanje (stvorio); prema tome ja to znam."
Primijenjena sposobnost: imate prividnost stvaranja i prividnost znanja, ali to lice i naličje su u osnovi jedna stvar : Sposobnost.
- ◆ Jedina stvarna sposobnost koju imate, na koju se svode sve sposobnosti, jest sposobnost da se povezujete. Kad to povezivanje nije totalno, onda imate prividnost stvaranja i znanja. I unutar te prividnosti, znanje je stanje odlučnosti da je nešto tako. Ljudi mogu reći da ne možete odlučiti da je nešto tako, ali možete.
- Ali ako gledate u stup ili ogradu i kažete: "Pa, to je tako", to samo pokazuje da to nije u vašem univerzumu: niste ga/ju uključili. Ne preuzimate odgovornost sa stvaranje toga. Možete biti sposobni da vidite intelektualno da ste vi prividni kreator, ali ako zatražim od vas da pomaknete stup, jer sam ja odlučio da je stup tamo preko puta, tražili biste lopatu da ga pomaknete i još uvijek biste koristili posrednik. Ali, i to je bolje nego da ne učinite (ne možete) ništa.
- ◆ U osnovi, ako je to u vašem univerzumu, ako priznajete da ste potpun uzrok toga, tada možete učiniti s tim što god hoćete jer ste vi prividni Bog toga.
- Dvosmjerno: Vi ste prividni Bog bilo čega što je u vašem univerzumu i to je u vašem univerzumu ako ste prividni Bog toga.
"Bog" znači da imate apsolutnu, demonstrativnu komandu, koja, na kraju krajeva (u krajnjoj analizi) znači da možete uvijek prenijeti komunikaciju svima drugima. (Tj.) vaša demonstrativna sposobnost da se povezujete na ovakav način nije uzdržana i parcijalna. Ona je potpuna i puna.
- ◆ Pojedinaac koji je primio misao od drugog je u stanju svjesnosti.
Vi opažate nešto time (na taj način) što dozvoljavate tome da izvana uđe u vaš univerzum.

U krajnjoj analizi, jedina "stvar" ili jedino "postojanje" izvan vas su drugi. Stvari su samo prividne kreacije. Prema tome, imate druge koji izgleda da postoje u odnosu na vas, pa biste mogli reći da su oni u istom univerzumu kao i vi. Ali drugi ne postoje kao nešto, kao postojanje, pa to ne možete reći. Drugi nisu stvarno u istom univerzumu s vama. Ali na određen način jesu. Univerzum se ne primjenjuje na vas, ne primjenjuje se na druge i ne primjenjuje se na vaš odnos. (To sve ima veze sa predmetom povezivanja.)

- ◆ Pojedinaac koji je primio misao od drugog je u stanju svjesnosti.

Svjesnost, dakle, dolazi od (zbog) nečega izvana. Postojite vi sa svojim univerzumom, a onda postoji nešto izvana što mora doći do drugog.

Kada smatrate taj stup tamo da je u drugom, a ne u vašem neposrednom univerzumu, do izvjesnog stupnja kažete: "Taj stup nije moja tvorevina". Možete intelektualno ili u svom univerzumu, zamisliti na misaonom nivou da vi stvarate taj stup, ali on je u drugom/fizičkom univerzumu. I vi opažate to kroz (posredstvom) očiju, možda ga mirišete, osjećate ga kroz svoje tijelo – sve su to posrednici. Stoga, to vam dolazi od izvanjskog univerzuma, izvana.

- ◆ U krajnjoj analizi, svjesni ste nečega što je postavljeno tamo od strane drugog. Svjesni ste kad imate misao koju ste primili od drugog.

Nije moguća svjesnost s vaše strane bez drugog, stoga ne pokušavajte postati svjesniji bez da uključite druge i poboljšate svoj odnos s drugima. To je jedini način na koji možete podići vašu svjesnost. Možete meditirati osamljeni u pećini i poboljšati svoj nivo svjesnosti, ali je činjenica da niste sami jer i vaše tijelo i pećina strahovito uključuju druge. Čak i ako meditirate o nekom području/oblasti misli, svaka misao ima odnos ili značenje o drugima.

- ◆ Shvatite da meditacija, ili bilo šta što radite, uključuje druge. Prema tome, možete direktno usmjeriti svoje akcije u tom pravcu umjesto da samo pokušavate dokučiti prirodu Univerzuma. Znajte da sve (vaše) misli koje imate jesu odnos s drugima.

- ◆ Dobivate strahovitu svjesnost kada bez mana duplicirate ono što drugi stvara ili šalje, ali krajnji rezultat nije znanje. Nije u oblasti sposobnosti da znate drugog. To nije moguće. Možete odlučiti da oni postoje, ali to ih ne dovodi u postojanje. Drugi je drugi bez obzira da li odučite da jest ili nije. (Vi ih/ga ne stvarate.) Ali, to ne važi za sve ostalo. Sva postojanja, u terminima nečega, jedino postoje ukoliko vi odlučite da postoje. I tako ih možete znati. Sve kreacije su spoznatljive, ali drugi nije. Možete jedino biti svjesni drugoga, i na kraju, u totalnom jedinstvu.

- ◆ Možete primijeniti ove ključne podatke u vašem svakodnevnom životu odmah, i shvatite odmah, dok sjedite tamo i slušate/čitajte moje riječi, da je to čega ste svjesni u vašem univerzumu. Vi mi dozvoljavate, kroz posrednike, da utječem na vaš univerzum, da "djelujem na njega."

Vi stvarate (prividno) ove stvari u suradnji sa mnom kroz čudo mogućnosti da smo sposobni da se povezujemo. Vi mi dozvoljavate to, i onda postavljate posrednike. I upravo sada vi ste (tobože) u vašem univerzumu i svjesni ste.

- ◆ Ovo nije teorija. Ovo je neprekidna stvarnost osim kada ste u najdubljem stanju (besanog) sna. U svako drugo vrijeme vi ste svjesni nečega. Dok snivate, sanjate različite vrste snova. Sve je stvar stupnja povezivanja. U snu bez sanjanja ste sami (izolirani, ne povezujete se) i nesvjesni ste.

1. Sva postojanja koja postoje u odnosu jedna s drugim su univerzum.

2. To što izgleda da stvara i zna univerzum bez posrednika je prividni Bog tog univerzuma.

3. Znanje je stanje odlučnosti da je nešto tako.

4. Pojedinaac koji je primio misao od drugog je u stanju svjesnosti.

7 POTVRĐIVANJE

Potvrđivanje nas uvodi u život, uzrokuje da pojedinac sjaji.

- biti priznat za neke akcije, karakterne osobine;
- ako ste nepriznati za bilo što, dobro ili loše, vi ste povučeni, uzdržani; vi ne sjajite/zračite onoliko koliko bi htjeli i mogli; vi se bojite većeg učestvovanja u životu
- ljudi se zatvaraju u sebe zbog straha od posljedica, životare u samoizolaciji jer se boje manifestirati/izraziti ono što žele.

Sw. B. • ne usude se disati punim plućima i živjeti pun život jer su zabrinuti zbog mogućih posljedica.

Sw. B. • ne shvaćaju da je najveća kazna (najlošije posljedice) upravo strah od posljedica i posljedice tog straha.

Sw. B. • normalno je da pravite greške dok učite. Inače bi već realizirali sebe kao Apsolut (Savršenstvo) pa ne bi bilo potrebe da učite bilo što na bilo koji/kakav način.

- Što više pažnje biva poklonjeno nekom pojedincu, to su veće šanse da on izbije u prvi plan, na vrh.
- Kalup samoograničavanja (uzdržavanja samog sebe) formiran još za vrijeme djetinjstva (i prije) teži da obnovi samog sebe. Djeca priznata/potvrđena od svojih roditelja i ostalih, lakše će sjati i kasnije u životu.
- Priznavanje/potvrđivanje pod određenim uvjetom:

Samo ako sviram orgulje.

(A ja bih se želio posvetiti gimnastici na spravama, no kad god to spomenem ljudi zašute i gledaju me zabrinuto.)

Dobivam pozitivno pojačanje samo ako dobro sviram orgulje. Moje druge kvalitete nisu priznate. Drugi ljudi ne potvrđuju ostale moje sposobnosti niti ono što sam ja neovisno od onog što činim ili ne činim, imam ili nemam.

- Bezuvjetno priznanje da ste vi božansko biće, da ste svjesni pojedinac koji ima slobodu izbora, da ste jedinstveni... Ovo priznanje uvijek možete primiti i uvijek možete saopćiti, bez obzira na okolnosti.
- Bezuvjetno primite i potvrdite drugo biće, potvrdite njegove osobine i njegovu osnovnu vrijednost. Potvrdite njegove dobre strane i njegove slabe točke bez da uzrokuje da ih potiskuje/prigušuje.

Naprotiv, pomozite mu da se suoči i sa tamnom i sa svjetlom stranom.

- Ako ste dobri, verbalni i/ili neverbalni potvrđivači ljudi će rado raditi za vas i bit ćete sretno bogati i uspješni bez krivice.

Ljudi koji rade za vas osjetit će da mogu istupati i sjati (usprkos tome što čine greške) i oslobodit će svoje skrivene talente jer su prihvaćeni i potvrđeni od vas.

- Djevojka je imala 3 namjerna abortusa.

To možda nije vrijedno komplimenta, ali je vrijedno da bude potvrđeno kao činjenica, bezuvjetno i bez procjenjivanja. Ako vam se ona ispovijeda, a vi ne reagirate tj. ne osuđujete ju – ona će se postepeno otvoriti i reći će vam sve, a osjećaj krivice će splasnuti. No ako osoba počne govoriti o svojim greškama i slabostima, a vi je motrite poput strogog suca – ona će se povući.

- Isto tako, priznate li nekom par svojih grijeha i vidite da se ponaša bezazleno kao da ste mu rekli da ste jučer nehotice pregazili muhu – lakše ćete smoći hrabrosti da mu povjerite i ono što vas više opterećuje.

Puno stvari čovjek sakriva i samom sebi.

- Ispovijest je bezuvjetno potvrđivanje, bez osuđivanja na snošenje posljedica. To omogućuje pojedincu da nastavi život s boljim izgledima premda je pravio greške zbog vlastitih slabosti.
- Ako ste primljeni i potvrđeni za ono što ste učinili ili propustili učiniti te u svezi vaših jakih i slabih točki, vaših motrišta itd., i u svezi toga tko ste vi (neovisno od svega toga) pod bilo kojim okolnostima – vaša nastojanja na samopoboljšanju vaše manifestirane prirode bit će uspješnija. Usudit ćete se da izađete van i uspostavite istinski kontakt s istinskim bićem u onoj mjeri u kojoj ste potvrđeni umjesto procijenjeni. Vi ste Istina koja nije stvar procjene i ne ovisi od priznavanja/potvrđivanja.