



Postoje različita shvaćanja u vezi što je to duhovno buđenje i što nam ono donosi. Vjerojatno je tako zato što postoje tri dimenzije za koje se možemo probuditi, svaka sa svojim specifičnim karakteristikama i darovima, kao i tjelesnim centrom koji im odgovara. Ova tri aspekta našeg rasta i razvoja nisu odvojeni jedan od drugog, već se međusobno isprepliću i upotpunjuju. Za svaku osobu tkaju drugačiju tapiseriju doživljaja i iskustava.

Pod duhovnim buđenjem podrazumijevamo otvaranje i širenje naše svijesti, odnosno **svjesno prepoznavanje i življenje naše istinske božanske prirode**

. Buđenje može započeti naglo i intenzivno, a može se ušuljati polako i neprimjetno. Mnogi od nas već su prirodno probuđeni u nekoj mjeri, zavisno od razine svijesti. Bez obzira na trenutno stanje ili početak buđenja, za one koji su posvećeni duhovnom ili osobnom rastu ono se vremenom i iskustvom produbljuje te za neke od nas može dovesti i do *stalnog*

”*sjedinjenja*“ s božanskim

Svaki od ova tri aspekta važan su dio priče buđenja za našu Istinsku prirodu i postajanja probuđene, svjesne osobe koja slobodno i neustrašivo kreira svoj život prema svojoj najdubljoj, najiskrenijoj viziji ljubavi, životnog smisla i sretnog zajedništva. Vode nas ka onome čemu svi stremimo, svjesno ili nesvjesno – postajanjem osobom koja je duboko spokojna i ispunjena, a istovremeno duboko uključena u život; osobom koja uživa u i duboko je intimna s drugim ljudima i drugim bićima; osobom koja je mudra, autentična i istinski moćna, a istovremeno skromna, topla, nesebična i svakidašnja, gotovo „obična“.

Pogledajmo sada ova tri aspekta.

BUĐENJE ZA IZVOR SVEGA I ZA ISTINSKA ZNANJA

(tjelesni prostor – Glava)

Ovo buđenje je **otkrivanje prostora i tišine onkraj misli, izvora koji je u pozadini sveg postojanja, Apsoluta**. To je „mjesto“ neograničenih potencijala od kuda sva kreacija dolazi. Nazvana je raznim imenima kao Polje Nulte Točke, Kvantno polje, Ništavilo ili Praznina. Glavni darovi ovog otkrića su Iskonska Tišina, Jasnoća viđenja, Mudrost i Čistoća Uma.

Kako se budimo za ovu dimenziju počinjemo prepoznavati da mi nismo naše misli i naš um. Dobivamo određeni odmak od misli i samim tim **prestaje potpuna identifikacija s našim egom**, odnosno mislimavezanim za naš lažni, naučeni identitet. Počinjemo vidjeti kako točno kreiramo svoju patnju, kroz „umišljanje“, odnosno vjerovanje negativnim i problematičnim mislima.

Također, postajemo svjesni razlike između misli koje su uvidi (nove misli, kreativne, rasvjetljavajuće), i misli koje su stari obrasci razmišljanja (stare misli, ograničavajuće). Kako ovo razlikujemo, tako **sve brže učimo o životu kroz vlastite uvide i spoznaje**, umjesto da učimo putem razmišljanja i intelektualnog razumijevanja informacija koje dobivamo izvana. Počinjemo se sve više oslanjati na svoju vlastitu intuiciju koja je sve jasnija te sve više živimo vođeni tom svojom unutarnjom mudrošću. Postaje nam sve lakše puštati i ne hvatati se za nekorisne i nesigurne misli koje nas sputavaju.

Sami **uvidi i spoznaje su „A-HA!“ momenti koji nam daju novo i jasnije viđenje stvari, mijenjaju našu percepciju, daju rješenja za trenutne izazove i ideje za kreativan rad**. Produbljuju naše razumijevanje života, svijesti i nas samih. Daju nam jasnije viđenje i razumijevanje drugih ljudi, sposobnost da vidimo sve „dublje“ u njih, ispod maski i površinskih izjava i ponašanja. Daju nam bolju sposobnost pomoći drugima jer ih bolje razumijemo i lako vidimo gdje su u svom umu zapeli. Imamo sve veću sposobnost biti bez misli, odnosno prisutni duhom i slušati bez vlastite interpretacije rečenoga.

Duboki uvidi su istovremeno iscjeljujući jer nas oslobađaju od naših vlastitih negativnih vjerovanja i pripadajućih emocija. Oni nas tako „čiste“ od nakupljenih slojeva i slojeva potisnutih emocija, bez da trebamo obavezno proći kroz te emocije. Tako nas oslobađaju raznih ograničenja i nesigurnosti i daju više slobode i širine.

Kada nam se otvori svijest i um za uvide, može se dogoditi da imamo iznimno puno uvida. Počinjemo puno toga razumjeti. Često smo nešto od toga već čitali ili čuli i teoretski znali, ali tek sada zaista razumijemo, kao da prvi put čujemo. Možemo biti sposobni lijepo pisati i pričati o dubljim istinama, jer smo ih zaista vidjeli i shvatili, možemo čak postati duhovni vodiči za druge i „prirodni“ psiholozi. Međutim, to ne znači da sve što smo spoznali imamo utjelovljeno i da to zaista i živimo. Na primjer, možemo biti vrlo mudri i puno razumjeti, a emotivno biti i dalje prilično nezreli ili možda u nekim aspektima neostvareni. To je normalno u procesu rasta duše i ne znači da ne možemo pomoći drugima na njihovom putu. Ako, kao terapeut ili edukator, znamo povesti klijenta do izvora njihove vlastite mudrosti, i pomoći im da otpuste emocije ili vjerovanja u kojima su zapeli, to je u većini slučajeva dovoljno za velike promjene i pomake.

MOGUĆA ZAMKA: Iako se **uvidi i spoznaje** vrlo razlikuju od konceptualnih ideja o životu i sebi (npr. onoga što smo pročitali, a nismo sami spoznali), oni **također mogu postati koncepti**

. Svaki uvid je za nas istinit samo dok ga zaista vidimo i osjećamo. Poslije osjećaj može izbljediti, a ostati koncept kao ideja u koju vjerujemo mentalno. Tako ponekad možemo misliti, a u stvari se zavaravati, da smo nešto shvatili i savladali, da nešto živimo, a u stvari smo samo dobili privremeni uvid u istinu. Na primjer, možemo imati uvid u ljudsku nedužnost odnosno činjenicu da svi uvijek radimo najbolje što možemo. U tom trenutku možemo istinski *osjećati*

koliko je smiješno ikada se ljutiti na nekoga i može nam se činiti da se više nikada nećemo naljutiti. Međutim, kada taj uvid i osjećaj prođu, mi se opet možemo naljutiti, jer taj uvid još nije utjelovljen u nama u potpunosti.

Druga zamka je da nam se ovaj **transcedentalni prostor uvida**, „**prostor glave**“, može toliko svidjeti da

ostane naše mjesto bijega od stvarnog života, emocija, ranjivosti i intimnosti

. Možemo povjerovati da su uvidi rješenje i spas za sve, a zaboraviti na osjećaje i tijelo. Tome su pogotovo skloni oni koji vole sve znati i kojima je intelekt jača strana. U ovom „prostoru“ je sve vrlo jednostavno i razumljivo i tu se možemo osjećati sigurnima. U biti, u ovom prostoru se ne događa ništa stvarno, ništa emotivno, ništa fizičko i ništa bolno. Zato to i jest privlačno mjesto za bijeg od „životnih boli“. Problem je što, ako smo tu duže vremena, možemo „izgubiti“ konekciju sa srcem, ljubavlju, osjećajima i postati nesuosjećani, emotivno distancirani od drugih i skloni pametovanju.

BUĐENJE ZA LJUBAV, NAŠU UNIVERZALNU BOŽANSKU PRIRODU

(tjelesni prostor – Srce)

Ovo je **otvaranje srca i prepoznavanje naše božanske prirode i Univerzalne Ljubavi koja Jesmo**. To je otkrivanje „onog nečeg“ bez čega ćemo uvijek imati osjećaj da nešto nedostaje. To je prepoznavanje našeg „doma“, našeg pravog božanskog identiteta koji nema granica, **otkrivanje da smo Jedno sa svime**. Buđenje srca je prekrasno osjetilno i duhovno iskustvo koje obično osjećamo kao ponovno rođenje. Njegovi darovi su Čista Ljubav, Otvorenost, Jednost i Čistoća Srca.

Kada osjećamo ovaj „dio sebe“, to nam **donosi prekrasne osjećaje ljubavi, suosjećanja, razumijevanja, mekoće, topline, bezbrižnosti, radosti**

. Također nam daje sve više unutarnjeg mira, blaženstva i slobode. U svemu počnemo vidjeti ljepotu i draž, u svakome vidimo dobrotu i nedužnost. Postajemo spontano i prirodno pozitivni i optimistični. Sve što radimo ide nam lako i spontano i stvari kao da se slažu same od sebe.

U ovoj dimenziji našeg bivanja **ne postoji individualnost**. To je mjesto Univerzalnog Jedinstva, Neosobnog postojanja. Ovdje je sve Jedno, sve-jedno. Ovdje prepoznajemo da smo vječno biće na koje ništa od ovoga svijeta ne može utjecati niti ga povrijediti.

Ovo je muški božanski/sveti aspekt postojanja – duhovna dimenzija, Sveti Duh, Bog-Otac, sunce, svjetlo, toplina, zaštita. Krasi ga **Bez uvjetna Ljubav koja je sveprožimajuća, sveprihvatajuća**, koja nema uvjeta, koja postoji svugdje i uvijek. To je dimenzija nas i života koja je vječna - izvan vremena i prostora, bez oblika, bez promjena. Ljubav i svjetlo koji su vječni. Mir koji je vječan i neograničen.

Otkrivanje i „ukorjenjivanje“ u ovoj dimenziji svog bića daje nam osjećaj da smo točno tu gdje trebamo biti, da smo dobro **sada i ovdje**. Osjećamo se sigurno i bezbrižno, kao da imamo nešto što je uvijek s nama i što nam pomaže da prođemo kroz bilo koja životna iskustva.

Osjećanje ove duhovne dimenzije omogućava nam **da se odvežemo od vezanosti i traženja**

sreće u vanjskom, fizičkom svijetu

Kako pronađemo izvor sreće i bezuvjetne ljubavi u sebi, prestajemo to tražiti vani - u karijeri, novcu, obitelji, partneru, fizičkom izgledu, zdravlju i bilo kakvom vanjskom uspjehu. To ne znači da to nećemo imati, već da oni neće biti uvjet za našu sreću. Možemo se osjećati divno ili barem spokojno bez obzira što se događalo izvana. Samim time umanjuje se naš strah od života i životnih nedaća, jer vidimo da osjećaj dobrostanja ne dolazi iz vanjskih stvari, već iznutra, iz našeg pravog Bića.

Buđenje srca omogućava nam **iskustva divne povezanosti, duboke intimnosti** sa sobom i drugima. Daje nam osjećaj ljubavi i skrbi za sebe i druge, osjećaj da smo voljeni, a ultimativno i iskustva jednosti i ljubavi koja jesmo. Ovu divnu povezanost i ljubav kultiviramo tako što otpuštamo (propuštamo kroz tijelo) svaki osjećaj koji nije ljubav, zahvalnost, cijenjenje i radost. Učimo otpuštati vanjsko i unutarnje, i ne vezati se. Vremenom, kroz otpuštanje, brišu se stari obrasci negativnih emocija i osobnih uvjerenja. Ako dođe do potpune predaje gubi se identifikacija s tijelom i postajemo Neosobno biće čiste Ljubavi. Tu živimo Veliko Prihvatanje, Dozvoljavanje Svemu da Bude ono što Jest u Potpunosti. Ne postoji ništa drugo osim čiste Ljubavi prema Svem Postojanju.

MOGUĆA ZAMKA: Prva iskustva bivanja u „prostoru univerzalne ljubavi“ daju nam **prekrasne osjećaje i uvide koje poslije možemo pretvoriti u koncepte i nesvjesno ih koristiti za bježanje od stvarnog života**

. S obzirom da je ovo „mjesto“ neosobno i univerzalno, tu ne postoji čovjek kao individua, sa svojim individualnim stremljenjima, željama i karakteristikama, već je sve što postoji Jedno i sve je ljubav. Zbog toga

možemo početi negirati svoj osobni dio

i od sebe napraviti ne-osobu, osobu kojoj je sve-jedno i kad je to zaista istina i kada nije.

Možemo povjerovati u veću vrijednost neosobnog od osobnog, npr. osjećaja ljubavi i mira nad ostalim osjećajima te si ih ne dozvoliti. Tako možemo nesvjesno lagati sami sebe, **negirati i potiskivati ono što zaista osjećamo i želimo**

. To može prouzrokovati dosta unutarnjih konflikata i boli. Ova bol nas uči da ne možemo negirati svoj osobni aspekt i praviti se da smo iznad njega, npr. da smo iznad ljutnje, nesigurnosti i sl, ako to nismo. Ne možemo si lagati bez da osjetimo posljedice. Sve nesigurnosti koje osjećamo tu su da ih prepoznamo i osjetimo bez osude te na taj način transcendiramo postajući osoba s više ljubavi i širine, umjesto osobe koja je uskogrudna i dozvoljava samo određene aspekte svog bića, a negira i odbacuje ostale.

Slijede neki od primjera kako se možemo **izgubiti u konceptima vezanim za Univerzalne**

istine . Govorimo si i vjerujemo sljedeće stvari kada to ne osjećamo uistinu: „sve je OK“, „meni je svejedno“, „moram uvijek biti smirena“, „to nije duhovno“, „sve je super“, „sve je savršeno“, „moram to prihvatiti“, „sve se događa samo od sebe, pa ne trebam ništa raditi u vezi toga“, „dogodit će se ako treba“, „ne bih se tako trebala osjećati kad znam da...“, „ne bi mi to trebalo biti tako važno“, i sl.

Možemo biti **skloni idealiziranju stvari, truditi se uvijek biti pozitivni i vidjeti sve lijepo, ali u tom procesu postati nestvarni, neuzemljeni, pasivni, na neki način „živjeti u oblacima“** i ne vidjeti činjenice koje su nam pred nosom. Možemo se tjerati prihvatiti neke okolnosti i ostajati u njima, dok naše emocije i tijelo vrište suprotno. Kako ćemo znati jesmo li upali u ovu zamku? Prema tome koliko smo uključeni u život i aktivni, koliko poštujemo svoje i tuđe osjećaje i slušamo što nam govore. Također, ako previše racionaliziramo i kompliciramo, to je znak da ne slušamo svoje dublje istine, već smo se izgubili u konceptima ili strahu.

BUĐENJE ZA MOĆ I INTEGRITET, ZA NAŠU SVETU INDIVIDUALNOST

(tjelesni prostor – Trbuh)

Ovo buđenje je **proces utjelovljenja Istine i Božanske svijesti** u cijelo naše tijelo, **proces integracije**

. To je realizacija duhovnog u fizičkom, spajanje božanskog i čovječjeg, Oca i Majke, kreatora i kreacije, spajanje u potpuno biće. Postajanje Stvarnim, božanskim čovjekom, čovjekom od Istine. Darovi ovog otkrića su Univerzalna Moć, Snaga, Svjesna Kreacija i Čistoća Namjere/Iskrenost.

Ovdje se događa i proces prepoznavanja **tko zaista jesmo vezano za ovaj fizički život**. To je buđenje za svoj vlastiti specifični i jedinstveni oblik božanskog izražaja, otkrivanje svojih dubljih istina i moći da kreiramo svoj život vođeni njima, bez straha od posljedica.

Na fizičkoj razini događa se kroz **otvaranje trbuha**, otpuštanje stiska i trbušnih grčeva koje predstavljaju egzistencijalne strahove. Svaka kontrakcija, grč i stezanje u truhu su mjesta u našem tijelu u koje svjetlo i svijest tek trebaju ući u potpunosti. Kako se ova dimenzija budi, možemo imati osjećaj da nas naš truh pokreće i vodi kroz život.

Ova dimenzija predstavlja **ženski božanski/sveti aspekt** – truh, maternica, rađanje, kreacija, postanak – dolazak iz ničega u fizički svijet, Božica-Majka, majka ili mater – materija, fizička i energetska dimenzija, svijet oblika, promjenjivost, nestalnost, Majka Zemlja, uzemljenje, bivanje u tijelu, bivanje na zemlji, osjećati se sigurnim u fizičkom tijelu, povjerenje/vjera, tama, bol, ali i ekstaza, strast, seksualnost – fizički, osjetilni aspekti i kundalini energija.

Ovdje se radi o **prepoznavanju svetosti fizičkog i energetskog svijeta** kao neodvojivog aspekta božanskog postojanja. Tu svjesno upoznajemo svoje tijelo i svijet energija i igramo se njima, svijet razmjene, dinamike, plesa i pokreta, svijet uzimanja i davanja, seksualnosti, ispreplitanja i raznolikosti. Učimo važnost razmjene i pomaganja jedni drugima, vrijednost zajedništva i skrbi. Također, upoznajemo sebe kao jedinstveno biće sa specifičnim talentima i moćima te ostvarujemo svoje potencijale kreiranjem i mijenjanjem sebe i svijeta.

Kod buđenja ove dimenzije dolazi do **suočavanja i prihvaćanja naših slabosti, naše čovječnosti, naše tamne strane i njenoj transcedenciji**

. To uključuje sve aspekte našeg fizičkog života – naših egzistencijalnih strahova, naše patnje, naše ranjivosti, naše zemaljske boli. Upoznajemo se i razvijamo intimnost s „mračnim“, grubim aspektom božanske prirode, s okrutnošću, smrću, oštrinom, slabošću i snagom, strahom i neustraivošću, moći i nemoći.

Također postajemo svjesni i integriramo „**nemilosrdnu ljubav**“ iz koje proizlazi tzv. **brutalna istina**

Ovo je ljubav koja postavlja granice, koja reže poput oštrice noža, koja jasno kaže „DA“ ili „NE“, koja je bez kompromisa. Ona predstavlja zrelost, odraslost, prirodni autoritet koji se ne nameće, već jednostavno jest, neovisnost, nevezanost, osobnu moć i sigurnost u sebe i svoju istinu. Ako majka ne zna djetetu jasno reći „ne“ i sve mu dopusti, dijete će biti izgubljeno. Ovaj aspekt ljubavi je neophodan za zdrave odnose, rast duše i osnaženje karaktera. Sadrži i smjelost, hrabrost i uključuje rizike.

Iskrenost je sveta i važnija od svega

– „izrazit ću svoju istinu, makar sve izgubio“. Ove istine nisu uvjerenja kojih se tvrdoglavo držimo, već duboko unutarnje vodstvo kojem se prepuštamo. Svako izražavanje čiste istine dovodi do transformacije neke vrste.

Kako nam se ovaj aspekt budi, tako smo sve svjesniji svojih individualnih istina u svakom trenutku. Više ne možemo lagati ni sebi ni drugima, ne želimo koristiti laži ili polu-istine u bilo kom obliku, niti želimo uljepšavati istinu umatajući je u sjajne papiriće i mašnice. To ne znači da smo grubo u njenom iznošenju, već da ako je želimo izraziti možemo to učiniti kratko i jasno, bez uvijanja, istovremeno s ljubavlju i poštovanjem drugih osoba i bića. Ovakva Iskrenost vodi nas sve dublje u Intimnost sa Sobom i Svime što postoji.

Ovo buđenje se **često događa kroz životne nedaće i emotivne izazove**, može biti bolno i više ličiti na smrt i umiranje, nego prekrasno buđenje. Svejedno, i poslije ovih procesa osjećamo se nanovo rođenima, jer se događa puštanje mnogih uvjerenja i egzistencijalnih strahova te se bez njih osjećamo kao nova, slobodnija osoba.

Ovdje **umiru još dublji ego obrasci**, otkidaju se slojevi i slojevi bola i identifikacije s tijelom i smrtnošću. Poneki prolaze kroz tzv. „tamnu noć duše“, s više ili manje patnje i bola. Važno je imati na umu da je i ovdje, još više nego kod druga dva aspekta buđenja, najvažnije prepuštanje, puštanje kontrole, puštanje da proces ide svojim tokom jer je vođen dubljom inteligencijom. Što više prepuštanja i povjerenja, to manje patnje i bola. Patnja zaista nije obavezna, stoga ako patite, potražite pomoć.

Možemo reći da ovdje više ne učimo, već **puštamo sve što smo do sada naučili**. Učimo ne znati ništa, ne držati se za ništa, već samo imati vjeru. Puštamo sve što smo do sada postigli, sve što smo mislili da znamo i želimo, ideje o sebi, o našem napretku i našem životu. Puštamo ljude i stvari do kojih nam je stalo. Ne znači da ćemo nešto od toga obavezno izgubiti, već ćemo izgubiti našu vezanost.

Kroz otpuštanje svih ovih identifikacija sve više se u nama utjelovljuje Istina i vodi nas kroz život iz trenutka u trenutak. Postajemo stvarniji, neustrašiviji ljudi od Integriteta. Postajemo čovjekom koji je povezan sa svojim tijelom i emocijama, povezan sa drugim ljudima, bićima i majkom Zemljom, čovjekom kojemu je istinski stalo. Ovakav čovjek **ne boji se bola i nedaća, ne boji se života, ne boji se ničega**

. Nije fokusiran na traženje zadovoljstava i lijepih osjećaja, ne bježi u „duhovne“ sfere, već je ovdje, među nama, stvaran. Ne gleda samo sebe već je istinski nesebičan i ima puno za dati. Skroman je i običan, jednostavan čovjek, bez obzira koliko je i što postigao u vanjskom svijetu. Živi u ljubavi i poštovanju za svaki oblik postojanja jednako. Ne dijeli život na „duhovno“ i „zemaljsko“ već

svaka dvojnost i odvojenost nestaju

. U svemu vidi Boga, u svemu vidi Istinu, u svemu vidi Sebe.

Onaj tko dostigne potpuno jedinstvo kroz ovu dimenziju, koja je ujedno i „završna“ dimenzija, postaje utjelovljenje Čiste Ljubavi, Jasnoće Uma i Božanske Moći.

03.05.2016.

Objavljeno na :

<http://atma.hr/3-aspekta-duhovnog-budjenja-i-samoostvarenja/>

http://www.romanadekic.com/tri_aspekta_duhovnog_budjenja_i_samoostvarenja.php