



1. Na površni mora ili jezera može da vlada duboki mir, na njihovom dnu – i duboki i dubinski.
2. Dubokoj opuštenosti kroz samo njeno izvođenje težimo.<sup>1</sup>
3. Dubinskoj opuštenosti moramo dozvoliti da nas snađe, ona treba da nam se desi, može da nam se desi u dubini našeg bića.
4. Mi na površini ili u površinskim slojevima možemo imati i pokazivati mir, a da nismo izašli na kraj sa misaonim i energetskim kovitlacima u našoj dubini.
5. Dubinsko opuštanje u vidu nepomičnog ležanja (na leđima): nimalo atraktivan i duhovno obećavajući naziv i vid prakse.
6. Okrenuti duhovnosti su navikli (vođeni čijim sugestijama?!) na atraktivne duhovne metode i prakse, koje su upakovane u često komplikovane procedure ili uslove koje treba obezbediti, i koje samom svojom formom i načinom izvođenja iznuđuju poštovanje.
7. Nismo navikli da duhovne metode i principe prepoznamo u mehanizmima od kojih je satkan sam naš život, koje ne treba da dodatno obogaćujemo nikakvim svojim izmišljotinama, ni u postupcima, ni u tumačenjima.
8. Na dubinsko opuštanje smo navedeni najuočljivije u bolesti, koje tada znači i prisiljenost na trpljenje i suočavanje sa teškim procesima koje kroz bolesti izbijaju na površinu.

9. Nevoljno praktikovanje u bolesti samo po sebi nam otkriva jednu od funkcija dubinskog opuštanja: suočavanje sa sadržajima i energijama koje kroz pasivno suočavanje razgrađujemo. Jedan od vidova čišćenja (pod)svesti.

10. U mnogim linijama duhovnosti razni vidovi opuštanja vezuju se za prijatne senzacije, prijatna psihološka i stanja svesti.

11. Nakon življenja u prenapregnutosti, posebno onoj koja je neminovni pratilac savremenog života, dosledno svakodnevno praktikovanje bilo kojeg vida opuštanja zaista možda i u dužoj fazi prate prijatne senzacije.

12. Međutim, kako se nastavlja sa ovom praksom, postupno počinje da se otvara Pandorina kutija svega teškog što nosimo sebi, a što je našim svakodnevnim aktivnostima i fokusima na spoljašnjem zapretano ispod praga svesnog uočavanja i manifestovanja.

13. Zavisno od toga šta nosimo u sebi, kakve velike terete, ovaj vid čišćenja kroz praktikovanje dubinskog opuštanja može da traje i više godina.<sup>2</sup>

14. Nakon nečega što bi značilo okončanje takvog energetskog čišćenja, ili blizu okončanja – dolazimo do pravog dubinskog mira, ili nadomak njega, do mira koji nije nikakvo uzvišeno stanje kakvo se često opisuje u duhovnoj literaturi.<sup>3</sup>

15. Ova dubinska neutralnost se u našem funkcionisanju ispoljava kao Distanca u odnosu na ono što nas u životu snalazi, Distanca sa kojom niti nam negativni sadržaji izazivaju negativne reakcije, niti pozitivni pozitivne.

16. Distanca sa kojom spontano dešavanja u životu percipiramo sa otklonom, kao da istovremeno i jesmo i nismo u samom telu kojem se dešava ono što mu se dešava.

17. Dubinsko opuštanje je na drugim mestima označavano kao praksa (iz)vankonceptualizma<sup>4</sup>. Naziv koji iskazuje deo suštine.

18. U seanse dubinskog opuštanja mi zalazimo sa namerom da ispunimo vreme nepomičnog ležanja (na leđima) koje smo upravo za to i odredili.

19. Kada stupimo u samu seansu – mi više ništa ne želimo, ničemu ne težimo, ništa ne pokušavamo da regulišemo, da indukujemo, da kontrolišemo, odbacujemo nadgledanje i upravljanje unutrašnjim dešavanjima po bilo kakvim konceptima.

20. Dopuštamo da nam se na unutrašnjem planu dešava ono što se bude dešavalo.

21. Možda nas u nekim fazama bude tresla nervoza, kao pri priključenosti na struju, možda nas misaoni kovitlac bude blokirao, možda nas strahovi budu tresli, možda nam ganutost i razneženost budu izazivali prijatni sadržaji, sećanja na prijatne događaje, možda naiđe plima neopisive radosti...

22. Mi se ne mešamo u to šta će se pri tom u nama dešavati i kojim će smerom i tokovima ta dešavanja ići.

23. Smirenost, prepuštanje i pomirenost: „Neka se dešava ono što se dešavala!“.

24. Vremenom će se svi ti vihuri stišavati sami od sebe, bez našeg svesnog upliva, tu smo, sa ovim opuštanjem, kroz ovo opuštanje, u prirodnom procesu razgradnje i loših i teških, i prijatnih i poželjnih sadržaja koje nosimo u sebi, ali koji su jakog intenziteta i narušavaju nam mir i stabilnost. (U nekim naučnim teorijama i psihoterapeutskim praksama u sličnom smislu se govori o procesu emocionalnog pročišćavanja.<sup>5</sup>)

25. I u ovom praktikovanju, kao i u svakom drugom, potrebni su nam postupnost i upornost.

26. Seanse od nekoliko minuta produžavati vrlo postupno do optimalnih oko 45 minuta.

27. Uklapajući ih u svoje svakodnevne aktivnosti – procenjujemo sami koliko nam je takvih dnevnih seansi moguće i potrebno, u svakoj fazi napredovanja sa praktikovanjem ovog opuštanja, u optimalnim uslovima to su bar dve dnevne seanse.

28. Ako sa započinjanjem ponekad krenu dešavanja i izbijanje sadržaja koji nam postanu nepodnošljivi – u svakom trenutku možemo seansu prekinuti.

29. Ko već ima iskustva sa opuštanjem, lakše će se kretati ovim stazama, ko je u dubljoj hroničnoj prenapregnutosti – imaće dramatičnija dešavanja u početnoj (možda i mesec-dva) fazi primene.

30. Podrazmeva se da nam se ovde ništa strašno ne može desiti, u pitanju je mehanizam koji je deo našeg svakodnevnog funkcionisanja.

31. U svetu dualnosti dubinsko opuštanje treba shvatati samo kao pol suprotnog aspekta – aktivnosti, fizičke, misaone, bilo koje druge.

32. Nije nam krajnju cilj dubinsko opuštanje samo po sebi, već Ravnoteža koju nam ono u interakciji sa naprezanjima donosi.

33. Tako ono ispunjava više funkcija: a) opuštanje u užem smislu, tj. intenzivnije odmaranje<sup>6</sup>; b) isključivanje iz spoljašnjeg sveta, iz njegovih energija i teških uticaja, opasnih („radioaktivnih“) zračenja; c) razgradnja teških energija, odnosno svih energija jakog intenziteta.

34. Razgradnja teških energija. Na jednoj strani su one koje već nosimo u svom biću, u svojoj podsvesti, svejedno kako da taj svog bića region nazovemo. Na drugoj strani – tu je stalno

aktuelna razgradnja energija, sadržaja i čega sve ne, što „nakupimo“ u svom funkcionisanju u spoljašnjem svetu, u kontaktima sa drugima, sa raznim sadržajima tog spoljašnjeg sveta.

---

<sup>1</sup> Na primer: autogeni trening.

<sup>2</sup> Što ne znači da će u svakodnevnim praksama bukvalno svaka seansa biti teška, izbijanje teških sadraja ide po nekim svojim, nama neznanim tokovima.

<sup>3</sup> Pri kojem nas preplavljuje kosmička radost, osećaj kosmičkog širenja svesti, itd. Već pre stanje koje jednostavno znači običan (dubinski) mir i neutralnost. Ako nadalje pri praktikovanju ovog opuštanja u umu ili kroz svest i promine poneki sadržaj, onda je on kao lahor koji jedva da i uočavamo.

<sup>4</sup> <http://www.4dportal.com/hr/kolumne-miroslav-prvulovic/3996-praksa-izvankonceptualizma>

<http://www.4dportal.com/hr/kolumne-miroslav-prvulovic/4013-test-sa-praksom-izvankonceptualizma>

<http://www.4dportal.com/hr/kolumne-miroslav-prvulovic/4036-shavasana-i-praksa-izvankonceptualizma>

<sup>5</sup> Dž. Raskin.

<sup>6</sup> I gledanje televizije je odmaranje, ali – koji vid odmaranja i sa kojim efektima?!

Preneseno sa: <https://kuthumimanu.wordpress.com/2016/05/09/2-dubinsko-opustanje/>